Н. УОКЕР

ЛЕЧЕНИЕ СЫРЫМИ ОВОЩНЫМИ СОКАМИ





Н. В. УОКЕР

ЛЕЧЕНИЕ СЫРЫМИ ОВОЩНЫМИ СОКАМИ

Под редакцией доктора медицинских наук Р. Д. Поуп

Пенза, 1993

Классическая работа доктора Уокера, выдержавшая немало переизданий за рубежом, рассказывает о пользе для здоровья сырых овощных соков. Приводятся многочисленные рецепты приготовления и лечебного применения соковых смесей при различных заболеваниях.

С9Б1 (03) Типография «Пензенская правда».

ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемый читатель!

Тебе, который ест для того, чтобы жить, а не живет для того, чтобы есть, посвящается эта книга, выдержавшая многократные издания за рубежом. Она по праву может считаться ключом от кладезя здоровья, из которого ты, читатель, обязан черпать.

Об огромной пользе сырых овощных соков известно давно. В настоящее время, когда экологическая обстановка сложна, количество радионуклидов, нитратов велико и в пище и в воздухе, организму нужно обязательно протянуть руку помощи — наводнить его биологически активными веществами, энзимами. Более двенадцати видов энзимов, находящихся в организме, участвуют в переваривании и усвоении нашей пищи при содействии энзимов, содержащихся в атомах и молекулах самой пищи. Соки очень быстро и легко усваиваются, не требуя от организма больших усилий. А клетчатка, не имея питательной ценности, в сыром виде выступает в роли внутренней (кишечной) метлы, способствуя выведению из организма шлаков.

Книга написана в доступной манере, содержит много практических рекомендаций по лечению той или иной патологии. Проанализируй их, читатель, вместе со своим лечащим врачом и помоги организму справиться с болезнью доступным, легким и приятным способом. Надеюсь, что это довольно полное руководство лечебного применения свежих, сырых, овощных соков явится полезным настольным справочником для

тех, кто захочет извлечь максимальную пользу из натуральных продуктов, которые сама ПРИРОДА создала для питания ЧЕЛОВЕКА.

Крепкого здоровья тебе, дорогой читатель, обретения радости бытия!

Врач-психотерапевт
кандидат медицинских наук
ГРАБИНА В. Л.

ЧЕГО НЕДОСТАЕТ В ВАШЕМ ОРГАНИЗМЕ?

Я знаю, что если я не выпью достаточное количество свежих сырых овощных соков, то важной составной части питания — ЭНЗИМОВ будет недоставать моему организму.

А как обстоит дело у ВАС?

Вы и только вы ответственны за последствия того, чем вы питаете свой организм. (В вашем питании самым важным является ЖИЗНЬ).

Ваш организм состоит из миллиардов микроскопических клеток. Ваше существование зависит от них. Они нуждаются в питании, в ЖИВОМ активном питании. От ВАС и ТОЛЬКО от ВАС зависит, хорошо или плохо принимаемая вами пища питает ваш организм.

ЭНЗИМЫ

Основным ключом эффективности питания вашего организма является ЖИЗНЬ, содержащаяся в вашей пище,и те, неосязаемые элементы, известные как ЭНЗИМЫ.

Другими словами, элемент, дающий возможность организму питаться и ЖИТЬ, тот элемент, который заключен в семенах и ростках растений, является ОСНОВОЙ ЖИЗНИ и называется ЭНЗИМОМ.

ЭНЗИМЫ являются сложными веществами, способствующими перевариванию пищи и поглощению ее кровью. Утверждают, что энзимы «переваривают» раковые образования.

Зная это, мы поймем, почему наша пища должна быть разумно и надлежащим образом отобрана, почему она должна быть СЫРОЙ и необработанной.

Жизнь и смерть не могут существовать одновременно, будь это относительно нашего организма или относительно

овощей, фруктов, орехов и семян. Там где ЖИЗНЬ, там и ЭНЗИМЫ.

Энзимы чувствительны к температурам выше 47°С. Выше 49°С энзимы становятся инертными точно так, как человеческий организм становится вялым и расслабленным в горячей ванне. При температуре 54°С энзимы уничтожаются.

В семенах энзимы находятся в состоянии спячки и при благоприятных условиях могут сохранять свои свойства на сотни и тысячи лет.

В трупах доисторических животных, найденных на Дальнем Севере, в Сибири и в других частях земли, где они были мгновенно заморожены, во время ледяных катаклизмов около 50000 лет тому назад, обнаружены энзимы в очень больших количествах. Они активизировались, как только останки этих животных оттаивали до температуры тела. Таким образом, энзимы могут быть сохранены при любой низкой температуре без потерь.

Жизнь, как таковая, не может быть объяснена, поэтому мы энзимы назовем веществами на уровне космической энергии или вибраций, увеличивающих химическое воздействие или изменение в атомах и молекулах, вызывая реакцию, но не изменяясь и не уничтожаясь при этом.

Иначе говоря, энзимы являются катализаторами, увеличивающими действие и изменение, сохраняющими при этом свои качества.

После такого краткого объяснения вы в состоянии сделать более разумный выбор не только сырой, но и приготавливаемой пищи, чтобы она питала клетки и ткани вашего организма наиболее эффективным образом.

Великим законом жизни является ВОСПОЛНЕНИЕ. Если мы не будем есть, мы умрем. Точно так же, если мы не будем есть ту пищу, которая должна питать организм конструктивно, то мы не только умрем преждевременно, но мы при этом будем страдать.

Поставляя ежедневно организму вещества, из которых он состоит, мы приобретем отменное здоровье при условии, если при этом мы обратим должное внимание на другие части нашего существа, а именно: на МЫСЛЬ и ДУШУ.

Мы можем есть наилучшую и самую полезную пищу, но она не сможет предотвратить разрушение организма, если страх, беспокойство, возмущение, зависть и другие отрицательные чувства будут преследовать нас.

Здоровье является неоспоримым фундаментом для удовлетворения жизненных потребностей.

Все в жизни — семейные радости и творческие удачи — строится на здоровье и бодрости.

Пища должна быть живой, или ОРГАНИЧЕСКОЙ, так же, как соли и минеральные вещества, с тем, чтобы они могли быть усвоены человеческим организмом для восстановления его клеток и тканей.

Солнечные лучи посылают растениям миллиарды квантов энергии, активизируя ЭНЗИМЫ, преобразуя НЕОРГАНИЧЕСКИЕ элементы в ОРГАНИЧЕСКИЕ, содержащие жизненно необходимые элементы питания. Благодаря достижениям науки мы сегодня оказались в состоянии выявить и проанализировать элементы, находящиеся в пище, и сбалансировать их согласно потребностям организма.

Наш организм состоит из многих веществ, главными из которых являются следующие:

КИСЛОРОД	КАЛЬЦИЙ	НАТРИЙ	ХЛОР
УГЛЕРОД	ФОСФОР	МАГНИЙ	ФТОР
ВОДОРОД	КАЛИЙ	ЖЕЛЕЗО	КРЕМНИЙ
АЗОТ	СЕРА	ЙОД	МАРГАНЕЦ

Исключая несчастные случаи, весь процесс восстановления клеток организма происходит внутри его.

Если в крови, клетках и тканях, органах и во всех остальных частях организма не содержатся эти элементы в нужной пропорции или если какого-либо из этих элементов недостаточно, нарушается равновесие функций организма и наступает состояние, называемое токсемией, или просто отравлением.

Для того, чтобы восстановить и поддержать здоровье, пища должна состоять из живых, органических элементов, которые содержатся в свежих сырых овощах и фруктах, орехах и семенах.

Кислород — один из самых важных элементов. При варке пищи находящийся в ней кислород теряется, энзимы уничтожаются при 54°C и большая часть жизненной силы, необходимой для питания, рассеивается.

Тот факт, что в течение многих поколений миллионы и миллионы людей жили и живут, употребляя почти только вареную пищу, не говорит о том, что их существование — результат употребления вареной пищи. В действительности они находятся в состоянии упадка, что подтверждается токсическим состоянием их организма, независимо от того, знают они

об этом или нет. Ибо, ПОЧЕМУ переполнены больницы, ПОЧЕМУ ежегодно продаются миллионы и миллионы килограммов болеутоляющих лекарств, ПОЧЕМУ такое огромное количество сердечных заболеваний, диабета, рака, эмфиземы, преждевременной старости и т. д.

Природа наделила человеческий организм колоссальной врожденной терпимостью.

Когда мы едим что-нибудь такое, что плохо для нас или несовместимо с потребностями и балансом нашего организма, мы страдаем. В этом случае организм наш предупреждает нас в виде боли и спазма, ведущих постепенно к одной из бесчисленных болезней, причиняющих страдания человечеству.

Такого рода наказание может выявить себя не сразу, но, благодаря поразительной терпимости нашего организма, оно скажется через много дней, месяцев, а может быть, и лет. И тогда приходит день возмездия природы за нарушение ЕЕ ЗАКОНОВ.

После того как мы открыли естественные пути достижения и поддержания нашего здоровья на высоком уровне, а также испытали то блаженное чувство, которое явилось результатом ежедневного применения этого открытия, нам кажется странным, что так много людей, не задумываются над этим и как бы умышленно продолжают идти в сторону медленного токсического упадка, тогда как небольшое познание, вместе с умственной и внутренней стойкостью, могло бы помочь им избежать преждевременного и подчас болезненного разрушения организма.

ПОЧЕМУ БЫ НЕ ЕСТЬ ОВОЩИ?

Незнающие принципов, связанных с применением свежих сырых соков овощей и фруктов, вполне естественно нас спросят: «Почему бы не есть овощи и фрукты вместо того, чтобы извлекать из них соки, выбрасывая клетчатку?»

Ответ простой: для переваривания твердой пищи требуется много часов, прежде чем ее питательные вещества станут достоянием клеток и тканей организма. Несмотря на то, что клетчатка фактически не представляет питательной ценности, она действует как внутренняя метла во время перистальтического действия кишечника, поэтому кроме питья соков, необходимо есть сырую растительную пищу. Соки же перевариваются и усваиваются организмом очень быстро, порой

в течение нескольких минут, причем пищеварительная система при этом затрачивает минимальную энергию.

Овощи и фрукты состоят из большого количества клетчатки. В промежутках между ячейками клетчатки заключены атомы и молекулы необходимых нам питательных элементов. Именно эти элементы и соответствующие им энзимы в свежих сырых соках способствуют быстрому питанию клеток и тканей, желез, органов и каждой части нашего тела.

Однако клетчатка овощей и фруктов также ценна. Когда съедаемая нами пища сырая и необработанная, то эта клетчатка действует подобно внутренней (кишечной) метле. Но когда та же пища варится, огонь уничтожает жизненную силу ее, клетчатка потеряв магнетизм, будучи мертвой, действует уже как швабра, проходящая через кишечник, очень часто оставляя слой шлака на стенках кишечника. Со временем этот шлак накапливается, загнивает и вызывает токсемию. Затем толстая кишка становится вялой, перекошенной, со склонностью к колиту, дивертикулезу и другим нарушениям.

Соки, извлеченные из свежих сырых овощей и фруктов, являются средством, с помощью которого мы в состоянии обеспечить все клетки и ткани организма элементами и ПИТАТЕЛЬНЫМИ ЭНЗИМАМИ, в которых они нуждаются, в таком виде, в каком они лучше всего перевариваются и усваиваются.

Обратите внимание на то, что я назвал ПИТАТЕЛЬНЫМИ ЭНЗИМАМИ. Этот термин относится к энзимам, находящимся в нашей пище. Клетки и ткани нашего организма имеют, соответственно, свои энзимы, которые помогают и взаимодействуют друг с другом в процессе переваривания и усвоения нашей пищи. Кроме того, каждая клетка нашего организма имеет в изобилии энзимы.

Например, воздух, вдыхаемый нашими легкими, состоит приблизительно из 20% кислорода и 80% азота. С другой стороны, выдыхаемый нами воздух, в основном, состоит из углекислого газа и углекислоты. Что же происходит с азотом? А вот что: как только воздух достигает крохотных, похожих на гроздь винограда, альвеол, две группы энзимов, находящихся в легких, вступают в действие. Одна группа энзимов, называемых оксидазами, выделяет кислород, а другая группа энзимов, называемых нитразой, выделяет азот из воздуха Кислород собирается, также при содействии энзимов, и кровью разносится по всему организму, а азот при помощи «транс-

портирующих» энзимов поступает в организм для образования протеина.

В полости рта, в желудке, в кишечнике и во всем организме, имеется бесчисленное множество энзимов, из которых более двенадцати видов участвуют в переваривании и усвоении нашей пищи при содействии и участии энзимов, находящихся в атомах и молекулах самой пищи.

ВАРЕНАЯ ПИЩА

Мы живем в атомном веке, и употребление вареной пищи ослабляет нас, создавая физический и умственный конфликт, что, в свою очередь, является помехой нормальному течению нашей жизни.

Как уже было сказано выше, соки сырых свежих фруктов и овощей обеспечивают все клетки организма необходимыми элементами способом, которым они могут быть наиболее эффективно усвоены.

Мы должны хорошо помнить, что хотя вареные и обработанные продукты питания и поддерживают наше существование, но это не значит, что они в состоянии регенерировать атомы, обеспечивающие наш организм жизненной силой. Как раз наоборот, постоянное употребление вареной и обработанной пищи ведет к перерождению клеток и тканей.

Нет на свете такого лекарства, которое было бы в состоянии обеспечить кровь тем, что организм смог бы использовать для восстановления и регенерации.

Можно хорошо есть четыре или пять раз в день, и все же организм может голодать вследствие отсутствия необходимых элементов в пище и нарушения равновесия энзимов.

Фруктовые соки являются очищающим человеческий организм средством, но фрукты должны быть при этом спелыми. Фрукты, за небольшим исключением, нельзя есть с пищей, содержащей крахмал и сахар. Достаточное разнообразие фруктов обеспечивает организм всеми необходимыми углеводами и сахаром.

Соки овощей являются строителями и восстановителями организма. Они содержат все аминокислоты, минеральные соли, энзимы и витамины, необходимые человеческому организму, при условии, если они употребляются ТОЛЬКО в свежем сыром виде без применения предохраняющих от порчи веществ, и если они хорошо извлечены из овощей. Наиболее ценные вещества находятся глубоко в клетчатке и труднее

извлекаются, поэтому овощи необходимо хорошо пережевывать.

В конечном счете, сырая растительная пища является питанием человека, однако не все в состоянии так вот, сразу, изменить укоренившуюся с детства привычку есть пищу в основном или полностью вареную и начать есть только сырую. Такая внезапная перемена может вызвать беспокойство, которое будет непонятно лицу, перешедшему на натуральное питание, но тем не менее беспокойство это будет только полезной очистительной реакцией. В этом случае разумно консультироваться с лицом, имеющим опыт относительно подобных реакций, которые могут иметь место при переключении на сырую пищу.

Требуется значительная умственная и внутренняя сила воли для такого перехода и дальнейшего употребления натуральной пищи, но мы утверждаем, что это окупится с лихвой.

Во всех случаях свежие сырые соки овощей являются исключительно необходимым дополнением к любой пище. Это особенно необходимо для людей, питающихся смешанной пищей, ибо как раз у них недостаток тех живых элементов и витаминов, которые организм получит из натуральных свежих соков.

Необходимо также отметить, что питание исключительно сырой пищей без включения в диету достаточного количества и разнообразия свежих сырых соков также несовершенно. Это объясняется тем, что удивительно большой процент атомов, составляющих питательные вещества в сырых продуктах, используется пищеварительными органами при переваривании и усвоении пищи, как горючее для энергии. Процесс пищеварения обычно длится 3, 4 или 5 часов после принятия пищи. Эти атомы, давая некоторое питание организму, в основном расходуются в виде топлива, и только малый процент остается для восстановления клеток и тканей.

Но когда мы пьем сырые соки овощей, то ситуация совсем иная, ибо соки перевариваются и усваиваются буквально через 10—15 минут после их принятия, причем они почти полностью используются для питания и восстановления клеток, тканей, желез и органов нашего организма.

В этом случае результат очевиден, ибо весь процесс переваривания и усвоения завершается с максимальной быстротой и эффективностью, с минимальной нагрузкой органов пищеварения.

ГЛАВНОЕ В ТОМ, ЧТОБЫ ВЫ ПИЛИ ЭТИ СОКИ В СВЕЖЕМ ВИДЕ И ЕЖЕДНЕВНО.

СОКИ — НЕ КОНЦЕНТРИРОВАННАЯ ПИЩА

Концентрированная пища — это пища, прошедшая процесс обезвоживания. Соки же представляют собой пищу весьма жидкую, состоящую большей частью из органической воды высшего качества, содержащую атомы и молекулы почти в микроскопических количествах и именно те, в которых клетки и ткани организма больше всего нуждаются.

Для получения «полноценных» соков важно, чтобы клетчатка овощей и фруктов хорошенько растиралась. Только в этом случае важнейшие элементы высвобождаются из клетчатки, при этом «полноценные» соки дают поразительные результаты в восстановлении организма.

Соки являются не концентрированной, но самой питательной пищей.

Для примера скажем, что сравнивая морковный сок со свежим коровьим молоком, мы находим, что при их натуральном химическом составе содержание воды в этих двух продуктах по объему почти одинаково.

Конечно, сравнивать коровье молоко с морковным соком совершенно абсурдно. Коровье молоко — это продукт, больше всего образующий слизь в человеческом организме. Содержание казеина в коровьем молоке исключительно высокое, примерно на 300% больше, чем в материнском молоке (казеин — это побочный продукт, получаемый из молока: применяется как прочный клей). Этот факт является причиной образования слизи у детей и взрослых, пьющих такое молоко и страдающих от простуд, насморка, тонзиллита, аденоидов и бронхиальных нарушений, в то время как морковный сок является одним из лучших средств очищения организма от слизи!

Огромное количество слизи, образующееся в организме от употребления коровьего молока, наблюдается не только у детей, но и у взрослых. У последних накопление слизи гораздо опаснее, ибо их сопротивляемость, с возрастом, соответственно слабее, чем у молодого поколения.

Если так уж хочется пить молоко, то единственным молоком, приемлемым для пищеварения человека, начиная с детского возраста до старости, является СЫРОЕ КОЗЬЕ МОЛОКО.

Сырое козье молоко не образует слизи и его можно пить только сырым, не нагревая выше 47°С.

Для ребенка лучшим молоком является материнское (конечно, если мать питается натуральной пищей), за ним идет козье молоко; к нему хорошо добавить сырой морковный сок или любой другой свежий растительный сок. О молоке мы еще поговорим позже.

Различные части и органы человеческого тела состоят из микроскопических клеток, содержащих уже названные выше элементы. В процессе нормальной жизнедеятельности человека эти клетки постоянно отмирают и должны быть восстановлены. Необходимая для этой цели пища должна быть живой органической пищей и должна содержать большое количество живых органических веществ и солей, необходимых для эффективного функционирования организма и его поддержания в нормальном состоянии.

Диета, состоящая целиком или в основном из лишенной жизненной силы, пищи, неизменно приводит к расстройству этих клеток и к болезням. В этом случае, для естественного возвращения организма к нормальному состоянию, необходимо очистить организм и начинать восстановительный процесс с помощью сырых соков овощей.

Доказано, что употребление сырых соков овощей и фруктов является быстрейшим и наиболее стабильным способом пополнения организма недостающими элементами.

Далее приводятся необходимые указания для применения соков, если они получены надлежащим образом.

КАК МЫ МОЖЕМ ОГРАДИТЬ СЕБЯ ОТ ВЛИЯНИЯ ХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В СЕЛЬСКОМ ХОЗЯЙСТВЕ?

Нам удалось установить, что химические вещества, применяемые в сельском хозяйстве против вредителей, собираются в клетчатке и что эти яды не влияют на энзимы, атомы и молекулы овощей и фруктов.

Хорошо известно, что отсутствие правильного соотношения элементов в натуральных пищевых продуктах находится в прямой зависимости от соответствующего недостатка или отсутствия элементов в почве, где они росли.

Растирая овощи, мы освобождаем элементы из клетчатки, выжимаем сок, а ядовитые химические вещества остаются связанными. Такой сок содержит все энзимы, атомы и молекулы элементов, имеющихся во фруктах и овощах, и он свободен от химикатов.

Таким образом, мы нашли ответ на вопрос, как предохранить себя от воздействия ядовитых химических веществ, широко применяемых во всем мире. Разумеется, при употреблении салата мы не можем обезопасить себя от химикатов. В этом случае надо стараться закупать продукты, не опрысканные химикатами, или выращивать самим.

В КАКОМ КОЛИЧЕСТВЕ МОЖНО ПИТЬ СОКИ?

Соки можно пить столько, сколько пьется с удовольствием, не принуждая себя. Как правило, для получения заметных результатов необходимо пить не менее 600 граммов в день. Предпочтительно пить от одного литра до четырех литров в день. Нужно иметь в виду, что чем больше мы пьем соки, тем скорее достигнем желанных результатов.

В «Лаборатории пищевой химии и научных исследований» города Норвок установлено, что только методом растирания можно достичь высвобождения из клетчатки всех жизненно важных элементов. Однако, если нет возможности приобрести соковыжималку типа «растиратель» или гидравлический пресс, то можно использовать и обычную центробежную сосоковыжималку.

Немногие знают о том, что существует живая ОРГАНИЧЕСКАЯ ВОДА и НЕОРГАНИЧЕСКАЯ ВОДА.

Природа снабдила растения лабораторией, где неорганическая дождевая и речная вода преобразуется в живую органическую воду с живыми атомами. Водопроводная вода не только неорганическая, где атомы представляют собой минеральные элементы совершенно лишенные жизни, но почти во всех городах она загрязняется неорганическим хлором и другими химическими веществами и становится совершенно непригодной для человека или животных. Ключевая вода, как и дождевая, также неорганическая.

Единственным источником живой органической воды являются растения — наши овощи и фрукты, и особенно получаемые из них соки.

Однако, повторяю, соки должны быть сырыми для того, чтобы сохранить свои живые, органические свойства. Они не должны подвергаться варке, обработке, консервированию или пастеризации. В противном случае все энзимы уничтожаются, а атомы превращаются в неорганические или мертвые атомы, это относится к H_2O (вода), а также к минералам и химическим атомам, из которых состоят соки.

ЛЮЦЕРНА

Люцерна — исключительно ценное бобовое растение. Оно не только богато всеми основными минералами и химическими элементами, входящими в состав человеческого организма, но содержит также многие редкие элементы, находящиеся глубоко в почве, так как ее корни достигают глубины 10—30 метров.

Отмечу особенную ценность богатого состава и должного баланса в люцерне кальция, марганца, фосфора, хлора, натрия, калия и кремния. Вот эти элементы весьма необходимы для правильного функционирования различных органов нашего организма. Хотя люцерна широко применяется как кормовое растение, она представляет колоссальную ценность для человека при употреблении полученного из нее свежего сока.

Если нет возможности приобрести свежую люцерну, то нужно есть чуть проросшие семена, которые также очень полезны, в особенности зимой.

СОК ЛЮЦЕРНЫ

Растения удивительным образом преобразуют неорганические (безжизненные) вещества в живые клетки и ткани.

Употребление в пищу люцерны даст человеку здоровье, силу и энергию до глубокой старости, при этом сопротивляемость организма к инфекциям — феноменальная.

Сок свежей люцерны очень силен, поэтому его лучше пить с морковным соком; в этом случае польза, приносимая каждым соком в отдельности, — увеличивается. Было отмечено, что такая комбинация хорошо помогает при большинстве болезней артерий и расстройствах, связанных с сердечной деятельностью.

Соки моркови, люцерны и латука (сорт салата) восполняют вещества, необходимые для питания корней волос. Ежедневное использование этой смеси (0,5 литра) в значительной степени поможет росту волос.

СОК СПАРЖИ

Спаржа содержит сравнительно большое количество алкалоида, известного как аспарагин. (Алкалоиды находятся в живых растениях. Они содержат активные жизненные эле-

менты растения, без которых оно не может расти). Он состоит из углерода, водорода, азота и кислорода.

Когда спаржа варится или консервируется, то этот алкалоид пропадает, ибо водород и кислород рассеиваются, а натуральные соли, образованные соединением этого алкалоида с другими элементами, уничтожаются.

Сок спаржи очень эффективен как мочегонное средство, в особенности с морковным соком, так как он может иметь сильную реакцию на почки, если пить отдельно.

Сок этот полезен при почечных заболеваниях и при восстановлении больных желез. При малокровии и диабете этот сок полезен вместе с другими соками, предназначенными для лечения этих болезней.

Так как этот сок способствует распаду кристаллов щавелевой кислоты в почках и во всей мышечной системе, то он полезен при ревматизме, нефрите и т. д. Причиной ревматизма являются конечные продукты пищеварения, получающиеся при употреблении мяса и мясных продуктов, которые образуют большое количество мочевины.

Вследствие того, что человеческий организм не в состоянии полностью переварить и усвоить так называемые «полноценные белки», содержащиеся в мясе и мясных продуктах, то при чрезмерном употреблении их большая часть мочевой кислоты скапливается в мышцах.

Постоянное употребление животных белков перегружает почки и другие органы выделения, в результате чего все меньшее количество мочевой кислоты выделяется из организма и соответственно большее количество ее поглощается мышцами.

Следствием всего этого является ревматизм.

Это состояние — одна из причин заболевания предстательной железы. В этом случае сок спаржи, вместе с морковным, свекольным и огуречным соками, хорошо помогает.

СВЕКОЛЬНЫЙ СОК

Сок свеклы самый ценный сок для образования красных кровяных шариков и для улучшения состава крови вообще.

Женщинам он особенно полезен, если его пить минимум 0,5 литра (в смеси с морковным соком) ежедневно.

Один только свекольный сок, при употреблении более одного винного бокала за раз может вызвать очистительную реакцию, а именно: небольшое головокружение или тошно-

ту. Опыт показал, что в первое время лучше пить смесь, где преобладает морковный сок, а затем постепенно увеличивать количество свекольного сока; тогда организм лучше перенесет его полезное очистительное действие. Обычно достаточно от 1 до 1,5 стакана свекольного сока 2 раза в день.

Во время менструальных расстройств сок свеклы весьма полезен, в особенности, если во время этого периода сок пить небольшими порциями, не более одного винного бокала (50—100 граммов) два или три раза в день. Во время климактерического периода такая процедура даст гораздо больший и постоянный эффект, чем вырождающее действие лекарств, так как неорганическое синтетическое химическое вещество не может дать больше, чем временный успокоительный эффект. После принятия подобных лекарств или синтетических гормонов часто страдают от того, что организм пытается вывести эти неорганические вещества. В конечном счете страдает принимающий лекарства, а не тот, кто рекламирует или назначает их.

Природа дала в наше распоряжение естественные способы, с помощью которых мы можем искать здоровье, энергию, силу и живучесть. Она наделила нас также, в большей или меньшей мере, разумом, способным постичь знания. Когда мы используем наш разум — природа улыбается нам. А когда мы не пользуемся им, то она стоит рядом, с безграничным терпением и состраданием удивляясь тому, почему ее создание оказалось таким глупым.

Несмотря на то, что фактическое содержание железа в красной свекле невысокое, все же из-за его высокого качества она является великолепным питанием для красных кровяных шариков. Самым положительным свойством химических элементов в красной свекле является то, что в ней содержится более 50% натрия и только 5% кальция. Это соотношение ценно для поддержания растворимости кальция, в особенности, когда вследствие употребления вареной пищи, в организме накопился неорганический кальций в кровеносных сосудах, например, при расширении и затвердении вен или сгущении крови, вызывающих высокое давление крови и другие виды нарушения сердечной деятельности.

Двадцатипроцентное содержание в красной свекле калия обеспечивает общее питание для всех физиологических функций организма, тогда как восьмипроцентное содержание хлора является великолепным органическим очищающим

средством для печени, почек и желчного пузыря, стимулируя также деятельность лимфы во всем теле.

Смесь морковного и свекольного соков обеспечивает высокое содержание фосфора и серы, с одной стороны, и калия и других щелочных элементов, с другой стороны. Все это, вместе с высоким содержанием витамина «А», является наилучшим естественным строителем кровяных клеток, в особенности красных кровяных шариков.

СМЕСЬ СОКОВ МОРКОВИ, СВЕКЛЫ И КОКОСОВОГО ОРЕХА

Эта смесь, кроме того, что является мощным строителем организма, служит также весьма эффективным средством для очищения почек и желчного пузыря. При правильном приготовлении эта смесь содержит в большом количестве щелочные элементы: калий, натрий, кальций и магний, много железа, фосфора, серы, кремния и хлора в правильных соотношениях.

СМЕСЬ СОКОВ МОРКОВИ, СВЕКЛЫ И ОГУРЦОВ

Камни и песок в желчном пузыре и в почках являются естественным результатом несостоятельности организма вывести накопившийся неорганический кальций, образовавшийся вследствие употребления концентрированных крахмалов и сахаров.

Желчный пузырь непосредственно связан с печенью, а с кровяным потоком — через желчный проток и проток печени. Вся употребляемая нами пища распадается в пищеварительном тракте, а содержащиеся в ней элементы переносятся кровью в печень для дальнейшей обработки. Никакие концентрированные зерновые или мучные продукты не могут быть полностью использованы для восстановления клеток и тканей в особенности, если они огнем лишены жизненной силы. Однако элементы эти должны пройти через печень, и среди этих элементов присутствует кальций. Такие молекулы кальция нерастворимы в воде.

Живой органический кальций необходим всему организму, а такой кальций — единственный вид кальция, который РАСТВОРИМ, в воде,—может быть получен ТОЛЬКО из сырых, свежих фруктов и овощей и из их соков. Такой кальций проходит через печень и полностью усваивается.

Кальций, имеющийся во всех концентрированных крахмалах и сахарах, подвергшихся действию огня, — неорганический и в воде нерастворим. Поэтому этот неорганический кальций является чуждым для организма элементом и как таковой при каждой возможности удаляется потоком крови и лимфы. Первым удобным местом для выбрасывания неорганического кальция является желчный проток, проносящий его в желчный пузырь. Следующими удобными местами являются так называемые мертвые концы кровеносных сосудов, либо в полости живота, где образуются опухоли, либо в анусе (в заднем проходе), где образуется геморрой. Атомы неорганического кальция, случайно проходящие через эти полости, обычно доходят до почек.

При постоянном употреблении хлеба, крупяных и мучных продуктов, постепенно увеличивается количество накопившегося неорганического кальция и образуются песок и камни в этих органах.

Многочисленными опытами установлено, что удаление этих образований хирургическим способом (кроме экстренных случаев), не нужно и глупо. Разумным применением естественных способов можно достигнуть лучших результатов.

Употребление сока одного лимона, с полстаканом горячей воды несколько раз в день и полстакана смеси морковного, свекольного и огуречного соков 3—4 раза в день, поможет исчезновению песка и камня в течение нескольких дней или недель (в зависимости от количества и размера камней).

Приведем только один из многочисленных примеров: мужчина, около 40 лет, в течение двадцати лет страдал острыми болями. Врачи установили камни в желчном пузыре, что было подтверждено рентгеновскими снимками. Только его отвращение и страх перед операцией оставили его желчный пузырь там, где ему следовало быть.

Узнав об удачах соковой терапии и прочитав одно из ранних изданий этой книги, он обратился ко мне. Я ему сказал, что быстрое лечение соками может вызвать более сильные боли, чем те, которые он испытывал раньше, но что они будут продолжаться от нескольких минут до одного часа, а затем с прохождением растворенного кальция вовсе прекратятся. Он начал пить 10—12 стаканов горячей воды, прибавляя сок одного лимона в каждый стакан воды и около полутора литра смеси морковного, свекольного и огуречного соков в течение всего дня. На следующий день у него начались приступы ужасной боли, длившиеся по 10—15 минут

каждый. К концу недели наступил кризис, во время которого он катался по полу от сильнейшей боли, но вдруг боль утихла и вскоре после того, как камни вышли наружу, они вызвали реакцию в виде грязи в моче. В этот вечер он стал совсем другим человеком. На следующий день он предпринял длинное путешествие — из Нью-Йорка в Вашингтон и далее в Канаду — со мной в моей автомашине, чувствуя себя на 20 лет моложе и удивляясь простоте чудодействия природы.

Это не единичный случай. Тысячи и тысячи людей во всем мире с благодарностью свидетельствовали о полученной ими пользе от соков сырых овощей.

Смесь морковного, свекольного и огуречного соков дает нам одну из великолепнейших очистительных и целительных средств для желчного пузыря, печени, почек, а также предстательной и других половых желез.

Следует помнить, что когда мы едим мясные продукты, то в организме образуется большое количество мочевой кислоты, которую он не в состоянии полностью вывести с помощью почек, что создает определенное перенапряжение этого органа. Это в свою очередь действует на организм в целом. Поэтому в этом отношении такое сочетание соков неоценимо для очищения. В то же время, необходимо воздержаться, хотя бы на некоторое время, от употребления концентрированных сахаров и крахмалов, а также мяса, чтобы дать возможность организму прийти в нормальное состояние. Из опыта мы знаем, что после восстановления здоровья, если мы предпочтем вновь ухудшить его, то нам стоит только опять вернуться к употреблению неживой пищи. Поистине отрадно отметить, что многие люди не имеют желания вернуться к среднему или худшему состоянию здоровья. Они пришли к убеждению, что ради здоровья, бодрости и силы стоит пожертвовать пищей, которая более вкусна, чем питательна.

СОК КАПУСТЫ

При употреблении капустного сока удивительно быстро поддается лечению язва двенадцатиперстной кишки. Единственным неудобством является частое образование газов. С равным успехом можно использовать морковный сок, который гораздо вкуснее.

Сок капусты обладает великолепным очищающим и сбав-

ляющим все свойством. Образование газов в кишечнике объясняется тем, что сок капусты разлагает накопившиеся в кишечнике продукты гниения химической реакцией. Клизмы помогут удалению как газов, так и продуктов гниения, вызывающих газы.

Самым ценным свойством капусты является высокое содержание серы и хлора и сравнительно высокий процент йода. Соединение серы и хлора очищает слизистую оболочку желудка и кишечника, но это только в том случае, если сок капусты употребляется в сыром виде без добавления соли.

Если после питья капустного сока образуется большое количество газов или ощущается другое беспокойство, то это может быть следствием ненормального, токсического состояния кишечника. В этом случае рекомендуется перед употреблением большого количества этого сока очистить кишечник, выпивая ежедневно морковный сок либо смесь соков морковки и шпината в течение двух или трех недель с ежедневным очищением клизмой. Замечено, что когда кишечник в состоянии усвоить капустный сок, то он действует как идеальное очистительное средство, в особенности при чрезмерном ожирении.

Смесь соков моркови и капусты образует великолепный источник витамина С как средство очищения, в особенности при инфекции десен, вызывающей пиоррею. Но когда капуста варится, то полезные свойства энзимов, витаминов, минералов и солей уничтожаются. Пятьдесят килограммов вареной или консервированной капусты не могут дать такого количества живой органической пищи, какое организм может усвоить из трехсот граммов сырого сока капусты, если он правильно приготовлен.

Сок капусты весьма эффективно применяется при опухолях и запорах. Так как запоры являются основной причиной сыпи на коже, то она также исчезает при употреблении этого сока.

Добавление соли к капусте или ее соку не только уничтожает ее ценность, но и вредно.

СОК СЫРОЙ МОРКОВИ

В зависимости от состояния человека, сырой морковный сок можно пить от 0,5 до 3 или 4 литров в день. Сок этот помогает приводить весь организм в нормальное состояние. Он содержит самый богатый источник витамина А, который ор-

ганизм быстро усваивает. В этом соке содержится также большое количество витаминов В, С, Д, Е, Ж (Г) и К. Морковный сок улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов.

Кормящая грудью мать, с целью улучшения качества молока, должна ежедневно пить много морковного сока, ибо грудное молоко, при некоторых обстоятельствах, может не дать жизненно необходимых элементов питания. Достаточное количество сырого морковного сока, употребляемого в последние месяцы беременности, уменьшает вероятность повторяющегося сепсиса при деторождении. Ежедневное употребление пол-литра морковного сока имеет большую конструктивную ценность для организма, чем двенадцать килограммов таблеток кальция.

Сырой морковный сок является естественным растворителем при язвах и раковых заболеваниях. Он повышает сопротивляемость к инфекциям и действует весьма эффективно вместе с надпочечной железой. Он повышает сопротивляемость к инфекциям глаза, горла, а также миндалевидной железы, пазух лицевого черепа и дыхательных органов в целом. Сок этот предохраняет нервную систему и не знает себе равных для повышения энергии и силы.

Иногда болезни печени и кишечника вызываются отсутствием некоторых элементов, имеющихся в сыром морковном соке. В этом случае может иметь место заметное очищение печени, а вещество, закупоривающее проходы, — растворится. Зачастую при очищении выделяется такое большое количество шлака, что кишечные и мочевые каналы не в состоянии выделить такое обилие растворенного шлака и он совершенно естественно проходит в лимфу для выхода из организма через поры кожи. Этот растворенный шлак имеет оранжевый или желтый пигмент и поэтому иногда кожа может побледнеть. Такое побледнение кожи, после питья морковного или других соков, указывает на происходящий процесс очищения печени, которое впоследствии проходит.

Побледнение кожи может также явиться причиной недосыпания, недостаточного отдыха и переутомления.

Эндокринные железы, в особенности, надпочечная и гонады, нуждаются в питательных элементах, имеющихся в сыром морковном соке. Иногда бесплодие излечивается от питья этого сока. Установлено, что причиной бесплодия является длительное употребление пищи, в которой атомы и энзимы уничтожаются варкой или пастеризацией.

Сухая кожа, дерматит (воспаление кожи) и другие кожные заболевания также являются следствием недостаточности в организме некоторых элементов питания, содержащихся в соке моркови. То же самое относится и к глазным заболеваниям, таким как: офтальмия, конъюктивит и другие.

Если из свежей, хорошего качества моркови надлежащим образом извлекать сок, то такой сок очень богат живыми органическими щелочными элементами: такими, как натрий и калий. Он содержит также много кальция, магния и железа; а живые органические элементы — фосфоор, сера, кремний и хлор — великолепно сочетаются с вышеперечисленными элементами при их воздействии на человеческий организм.

Как средство борьбы против язв и раковых образований сырой морковный сок является чудом нашего века. Однако необходимо, чтобы он был правильно приготовлен (хорошо извлечен из клетчатки), а всякая пища, содержащая концентрированный сахар, крахмал и какую бы то ни было муку, должна быть полностью исключена.

Установлено, что одной из основных причин появления язв и раковых образований является продолжительно возбужденная нервная система, в особенности в детском возрасте. Лечение этих заболеваний должно начаться с устранения причин, вызывающих нервное возбуждение (гнев, страх, зависть и т. д.), в противном случае не помогут самые эффективные методы лечения.

Иногда, после питья большого количества морковного сока, происходит очистительная реакция или даже некоторое беспокойство. Этот процесс является совершенно естественным, указывающим на то, что организм начал очищение и что морковный сок явился самым нужным для этой цели средством.

Морковный сок представляет собой наилучшую органическую воду и такое питание, в котором полуголодные клетки и ткани организма особенно нуждаются.

Необходимо помнить, что когда нас одолевает усталость, беспокойство и т. д., то причиной всему этому, в основном, является толстая кишка.

На основании опыта нами установлено, что толстая кишка ни в коем случае не может развиваться и действовать нормально, если человек будет питаться в основном или только вареной и обработанной пищей. Поэтому почти невозможно найти человека, у которого толстая кишка была бы идеально здоровой.

Имея это в виду, если мы чувствуем себя плохо, то первым делом следует проводить серию промываний толстой кишки, или клизм. После этого свежие сырые овощные соки эффективнее произведут процесс регенерации (восстановления).

Мы установили, что в этом случае наилучшим питанием является смесь соков моркови и шпината. Рецепты даны в конце книги.

Помните, что количество необходимого для организма сока зависит от его качества. Обычно нужно пить больше сока, полученного при помощи соковыжималки типа центрифуги, чем сока, полученного «растирателем» и гидравлическим прессом.

Запомните раз и навсегда, что соки — это НАИЛУЧШЕЕ ПИТАНИЕ, и если мы будем употреблять их в течение нашей жизни, то продолжительность нашей жизни будет больше.

Морковный сок состоит из соединения таких элементов, которые питают весь организм в целом, содействуя нормализации его веса и химического равновесия.

Этот сок питает особенно хорошо оптическую систему. Многие из молодых людей, подавшие заявления в летные училища, из-за плохого зрения не были допущены к дальнейшим экзаменам. После нескольких недель употребления большого количества свежего сырого морковного сока они вновь были обследованы и признаны годными.

Не менее эффективным является свежий сырой сок обыкновенной моркови в лечении язв и рака. Ткани, ослабевшие от голодания клеток и именуемые язвами и раковыми образованиями, могут быть возвращены в более здоровое состояние применением морковного сока в качестве основного питания с добавлением тщательно подобраной и приготовленной сырой растительной пищи.

Несведущий человек обычно страшится и пугается даже самой мысли об этих заболеваниях, а в действительности понять причины и развитие их очень просто. Вследствие недостатка живых атомов в пище, которую употребляют люди, особенно за последние несколько поколений, голодные и полуголодные клетки организма, потерявшие способность функционировать должным образом и эффективно, «восстают» и становятся неорганизованными. Будучи не совсем мертвыми, эти клетки смещаются со своих мест и двигаются по всему телу и находят какое-нибудь место для группировки. Так как весь организм более или менее страдает от недостатка живых пи-

щевых атомов, то многие части организма имеют низкое защитное сопротивление.

Однако мы не должны делать заключение, что язвы и рак являются результатом только физического несовершенства. Как мы уже отметили, эти заболевания, а также многие другие, могут быть следствием постоянной нервозности, стресса, вызванного завистью, страхом, ненавистью, беспокойством и другими отрицательными эмоциями. Тем не менее мы не должны пренебрегать тем фактом, что неправильное питание и неумение содержать организм в наиболее чистом состоянии как внутри, так и снаружи, а также психологически, безусловно, могут также явиться способствующими факторами.

Имея в виду вышесказанное, а также основываясь на наших научных изысканиях, мы полагаем, что поиски причин возникновения раковых заболеваний не должны проводиться бесконтрольными и разрушительными радиоактивными экспериментами и фантастическими предположениями, а скорее причину этого следует искать в недостатке живых, органических атомов в пище, которую мы едим. С другой стороны, поиски в терапии этих заболеваний должны быть разумны, направлены в сторону очищения организма от шлаков с тем, чтобы накопившиеся ядовитые вещества не препятствовали лечебным процессам природы. Одновременно следует снабжать организм обилием пищевых атомов (компонентов) для восстановления (регенерации) клеток, которые дадут возможность тканям приобрести сперва сопротивляемость против дальнейшего разрушения, а затем продолжать регенерацию.

Чем скорее мы поймем то, что ни один орган человеческого организма, работая, не функционирует механически или автоматически, вне связи с организмом в целом, тем скорее мы сумеем контролировать функции нашего организма. Мы не знаем, какой формой разума обладают различные части нашего организма или как они действуют, но мы знаем, что какая-то врожденная форма разума пытается защитить каждую железу, кость, нерв и мышцу нашего тела, невзирая на все то, что делает человек, обычно по невежеству, для самоуничтожения пищей, которую он употребляет.

Поиски причин любой болезни или беспокойства должны вести нас, очевидно, в первую очередь, к консервированной пище гастрономических магазинов, к мельницам, к сахарным заводам, к кондитерским фабрикам и заводам «безалкогольных» напитков. В них нам следует искать вещества, содержащие мертвые атомы, которые современная цивилизация попы-

талась сделать питанием для человеческого организма. Жизнь и смерть не могут существовать одновременно, и ни один консервированный продукт не может быть допущен к продаже, пока все следы жизни не будут уничтожены в нем, в противном случае они сгниют.

Хлеб или обработанные крупы не употребляются в пищу без того, чтобы не пройти через жар печей или кухни, который уничтожает любой живой элемент в них.

При анализе пищи с этой точки зрения становится очевидным, что независимо от того, в состоянии ли мы из-за обстоятельств, окружающей среды и того подобного жить, употребляя сырую живую пищу или нет, применение большого количества и разнообразия сырых соков овощей и фруктов, совершенно необходимо. Всегда следует помнить, что соки овощей являются строительным материалом для организма, а фруктовые соки, в основном, очищают организм от продуктов распада и токсинов. Первые содержат относительно больший процент белковых элементов, а последние — больший относительный процент углеводистых элементов.

Небезынтересно знать, что у людей, питающихся исключительно свежей растительной пищей с добавлением достаточного количества и разнообразия свежих сырых соков овощей и фруктов, РАКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕ РАЗВИВАЮТСЯ. Многочисленные наблюдения показали, что больные, пораженные раком, переключившиеся на режим питания сырой растительной пищей и соками, при употреблении морковного сока, получали большую пользу.

Нам кажется, что научные изыскания должны проводиться именно в этом направлении. Уже много лет проводятся научные исследования теми учеными, которые ищут и применяют помощь самой природы. Этот факт может весьма обеспокоить некоторых ученых, но будет исключительно полезным (обнадеживающим) для тех, кто страдает.

Нами установлено и мы надеемся, что скоро все человечество поймет, что, очищая организм при помощи промывания кишечника и употребления сырой растительной пищи и достаточного количества и разнообразия свежих сырых соков овощей ежедневно, мы избавимся от всех болезней.

СОК СЕЛЬДЕРЕЯ

Наиболее ценным свойством сырого сельдерея является то, что он содержит исключительно большой процент живого,

биологически активного, органического натрия. Одним из химических свойств натрия является поддержание кальция в растворенном состоянии. Как мы сейчас увидим, это как раз то, что имеет место в человеческом организме.

Сырой сельдерей содержит в четыре раза больше органического натрия, чем кальция. Этот факт делает его одним из самых полезных соков для людей, употребляющих концентрированные сахар и крахмалы более или менее постоянно в течение своей жизни. Хлеб, печенье, торты, пирожки, макароны, рис, злаки, одним словом, всякая пища, приготовленная из муки, относится к классу концентрированных крахмалов. Белый, коричневый и любой другой сахар, прошедший промышленную обработку, а также любая пища, содержащая какой-нибудь из этих сахаров (включая конфеты, безалкогольные напитки, мороженое и т. д.), относятся к классу концентрированных углеводов.

Опыт научил нас, что подобная пища является разрушительной для организма, а продолжительное употребление ее ведет к недостаточности питания, а затем к огромному числу заболеваний.

Мы установили, что такие концентрированные углеводы, несомненно относятся к числу самых разрушительных продуктов питания нашего «цивилизованного» общества. Никогда природа не имела в виду наделить пищеварительные органы человека функциями, имеющими цель превращать эти, так называемые продукты питания, в пищу для клеток и тканей организма. В результате употребления этих продуктов человеческий организм вырождается, умирая почти сразу после того, как человек забывает свои юношеские годы. Рассматривать короткий срок жизни в 40—60 лет как старость не что иное, как прямое оскорбление природе. Постыдно признать, что мы не знаем как жить и не затрудняем себя тем, чтобы научиться основным принципам восстановления нашего организма. Надо признать, что мы едим самих себя и уходим преждевременно в могилу, угождая нашему аппетиту.

Во-первых, кальций является одним из самых необходимых элементов в нашей диете; однако он должен быть биологически активным — ОРГАНИЧЕСКИМ. Когда любая, содержащая кальций, пища варится или обрабатывается, как любой из вышеупомянутых углеводных продуктов, то кальций в них автоматически превращается в НЕОРГАНИЧЕСКИЕ атомы, а как таковые они нерастворимы в воде и не могут служить питанием для клеток, нуждающихся в них для

своего восстановления. Помимо этого, энзимы, уничтоженные при температуре 57° С и выше, превращают эти атомы в мертвое вещество. В результате подобная пища закупоривает организм, вызывая такие болезни, как артрит, диабет, коронарные нарушения (сердце), варикозное расширение вен, геморрой, камни в желчном пузыре и почках и т. д.

Во-вторых, эти скопления (отложения) неорганического кальция, будучи мертвыми, со временем увеличиваются, если ничего не предпринимается для того, чтобы отделаться от них, для их удаления из организма. Однако при наличии биологически активного органического натрия и при содействии других элементов и процессов, описанных ниже, эти отложения могут быть удалены из организма.

Натрий играет весьма важную роль в физиологических процессах организма. Одним из таких наиболее важных процессов является разжижение крови в лимфе, предотвращающее их слишком большое сгущение. Однако в этом отношении ценен только ОРГАНИЧЕСКИЙ натрий, получаемый из свежих овощей и некоторых фруктов.

Сухая, жаркая погода переносится легче, если выпить рюмку свежего сельдерея утром и столько же днем, перед принятием пищи. Это нормализует температуру тела и мы чувствуем себя превосходно.

Натрий является одним из важных элементов для выведения из организма углекислого газа. Недостаток органического натрия вызывает бронхиальные и легочные недуги, которые усугубляются наличием в легких чужеродных веществ, таких, как табачный дым. Отсутствие достаточного количества органического натрия является причиной преждевременной старости, особенно женщин. Фактически курящие женщины стареют приблизительно на пятнадцать лет за пять лет курения.

Никотин в большой степени является причиной так называемых «расшатанных нервов». Курение ни в коей мере не облегчает это состояние, а наоборот, ухудшает его. Некоторое успокоение, испытываемое при употреблении табака, достигается временным снятием умственного напряжения за счет более или менее постоянного перерождения тканей. Табачный дым подавляет функцию вкусовых желез.

Смесь сока сельдерея с другими соками весьма полезна и дает почти феноменальный результат в случаях авитаминоза и при других недугах. Открытие действия этих смесей и ре-

цептов принесло неоценимую пользу больным с излишним весом всех возрастов.

При нервных расстройствах, являющихся результатом перерождения (дегенерации) оболочки нервов, употребление соков моркови и сельдерея помогает их восстановлению.

Сельдерей очень богат магнием и железом, а именно такое сочетание очень ценно в качестве питания для клеток крови. Многие болезни нервной и кровеносной системы, главным образом, являются следствием введения в организм неорганических минеральных элементов и солей.

Основной причиной болезни нервной и кровеносной систем является введение в организм неорганических минеральных элементов и солей через лишенную жизненной силы пищу и успокаивающие лекарства.

Если в принимаемой пище нет достаточного количества серы, железа и кальция или даже если имеется большое количество этих элементов, но в лишенном жизненной силы, в неорганическом виде, то могут быть вызваны такие болезни, как астма, ревматизм, геморрой и другие. Наличие в пище серы и фосфора в неправильных соотношениях, может вызвать состояние раздражительности, неврастении и даже умопомешательства. Многие болезни, которые до сих пор объяснялись наличием чрезмерного количества мочевой кислоты в организме, фактически могут возникнуть вследствие употребления пищи, слишком богатой фосфатной кислотой, но содержащей мало серы.

Сок моркови и сельдерея обеспечивает идеальное сочетание органических веществ для предотвращения этих болезней и восстановления организма в случае, если эти болезни уже имеют место.

ОГУРЕЧНЫЙ СОК

Вероятно, огурцы являются наилучшим естественным мочегонным средством. Однако огурцы обладают многими другими ценными свойствами, такими, как улучшение роста волос, вследствие большого содержания кремния и серы, в особенности в сочетании с морковным, шпинатным и салатным соками.

Огурцы содержат более 40% калия, 10% натрия, 7,5% кальция, 20% фосфора и 7% хлора.

Добавление огуречного сока к морковному соку весьма благотворно влияет при ревматических заболеваниях.

так как такие болезни являются следствием задержания мочевой кислоты в организме.

Прибавление же к этой смеси некоторого количества свекольного сока ускоряет общий процесс.

Высокое содержание калия в огурцах делает их очень ценными при высоком и низком кровяном давлении.

Огуречный сок также помогает при плохом состоянии зубов и десен, например, при пиоррее.

Наши ногти и волосы особенно нуждаются в сочетании элементов, имеющихся в свежем огуречном соке и предотвращающих расщепление ногтей и выпадение волос.

При многих кожных заболеваниях хорошие результаты достигались от регулярного питья огуречного сока с прибавлением соков моркови и салата. В некоторых случаях добавление к этой смеси небольшого количества сока люцерны ускоряло их эффективность.

СОК ОДУВАНЧИКА

Сок этот является одним из самых ценных тонизирующих (укрепляющих) средств. Он необходим для нейтрализации сверхкислотности и нормализации щелочного состава организма.

Этот сок, имеющий исключительно большой процент калия, кальция и натрия, является также самым богатым источником магния и железа.

Магний необходим для укрупнения скелета и препятствует смягчению костей. Достаточное количество органического магния и кальция в пище во время беременности предотвращает связанные с родами потерю или порчу зубов, а также способствует укреплению костей ребенка.

Органический магний в правильном соотношении с кальцием, железом и серой необходим для образования некоторых ингредиентов (составных частей) крови. Магний в таком виде имеет обновляющую силу и представляет собой один из строительных элементов клеток организма, особенно тканей легких и нервной системы.

Жизненно важный органический магний может быть получен, если он извлечен только из свежих растений и использован в свежем и сыром виде.

Однако не следует его путать с магниевыми препаратами, которые представляют собой неорганические минералы, пре-

пятствующие правильному здоровому функционированию организма.

Все химические препараты магния, будь то в порошке или в виде молока, вызывают в организме отложение неорганических отходов. Правда, эти препараты могут дать более или менее быстрое действие, однако такое действие временное. Последствия накопления подобного неорганического вещества в организме могут иметь более или менее разрушительный характер в будущем. Мы предпочитаем идти по следам мудреца, действующего по принципу: «Лучше быть благоразумным, осторожным, чем потом раскаиваться».

Органический магний из соков овощей в сыром виде является для организма питательным веществом огромной важности.

Сырой сок одуванчика, полученный из листьев и корней, сочетаемый с морковным соком и соком листьев репы, помогает при недугах позвоночника и других болезней костей, а также придает крепость зубам, предотвращая тем самым пиоррею и их разрушение.

СОК ЦИКОРИЯ-ЭНДИВИЯ

Цикорий-эндивий представляет собой кудрявое растение, похожее на салат и известное также под названиями эскароль и цикорий.

Цикорий находится в близком родстве с одуванчиком, а их химический состав более или менее одинаков. Однако цикорий имеет питательные вещества, в которых постоянно нуждается оптическая система глаза.

Добавляя к соку цикория сок моркови, петрушки и сельдерея, мы снабжаем пищей зрительный нерв и мышечную систему глаза, что дает удивительные результаты в восстановлении зрения.

Двести пятьдесят—пятьсот граммов смеси такого сока ежедневно часто восстанавливает зрение до нормального в течение нескольких месяцев, и во многих случаях устраняет необходимость носить очки.

Весьма примечателен пример одной женщины, проживающей в Западной Вирджинии, южнее Питсбурга. От катаракты она полностью лишилась зрения, а после трехлетнего безуспешного лечения ей было сказано, что она никогда больше видеть не будет.

Она слышала о «чудесах» сырых соков овощей и поехала в Питсбург применить соковую терапию, так как в этом городе действовала хорошая фабрика, изготавливающая свежие соки овощей при помощи большого «растирателя» гидравлического пресса.

После прохождения очистительной процедуры она стала есть только сырые фрукты и овощи (без концентрированных крахмалов и сахара) и пить ежедневно: 250 граммов морковного, сельдерейного, петрушечного и цикориевого соков; 250 граммов — морковного сока; 250 граммов — морковного, сельдерейного, петрушечного и шпинатного соков; 250 граммов — морковного и шпинатного соков.

Она вернула свое зрение менее чем за год до такой степени, что могла читать газеты и журналы с помощью увеличительного стекла!

Сок цикория является одним из богатейших источников витамина А среди зеленых овощей.

Смесь морковного, сельдерейного и цикориевого соков весьма эффективна в случаях астмы и сенной лихорадки в том случае, когда причина этих заболеваний искореняется из диеты раз и навсегда. Причиной являются молоко и молочные продукты, концентрированные крахмалы и сахара.

Сок цикория в смеси с соком сельдерея и петрушки очень помогает при анемии и функциональных расстройствах сердца, а также является тонизирующим кровь средством. Сок этот исключительно полезен также для селезенки.

Сок цикория, почти во всех комбинациях с другими соками, стимулирует секрецию (выделение) желчи и поэтому весьма полезен при дисфункции как печени, так и желчного пузыря.

ЧЕСНОЧНЫЙ СОК

Несмотря на свой неприятный запах, чесночный сок очень полезен для быстрого очищения организма.

Чеснок богат горчичным маслом и другими очищающими элементами, оказывающими весьма благотворное влияние на весь организм, начиная от стимулирования аппетита и выделения желудочного сока до улучшения перистальтики кишечника и усиления мочевыделения.

Эфирные масла настолько сильны и проникающи, что они очищают легкие и бронхи от скопления слизи. Они способствуют также выделению ядов из организма через поры.

Чесночный сок оказался весьма эффективным в борьбе против кишечных паразитов, а также при дизентерии. Однако паразиты и бактерии не могут существовать и размножаться, если для них нет питания. Если органы выделения заполнены гниющими отходами, то совершенно естественно, что в такой среде будут процветать миллионы микробов, и если ежедневным употреблением мясных продуктов, прочей неорганической пищи и лекарств увеличивать количество шлаков и ядов в организме, то микробы и паразиты, будучи в своей стихии, станут размножаться еще быстрее.

Это замечательно для микробов, но пагубно для их жертвы. Таким образом, чесночный сок в большой степени способствует устранению этого состояния; однако для исключения причины, вызывающей такое состояние, мы вынуждены идти гораздо дальше. Наша пища должна быть такой, чтобы она по возможности максимально усваивалась с наименьшей вероятностью задержки шлаков (отходов) в организме. Это достигается изобилием и разнообразием употребляемых свежих сырых соков овощей, вдобавок к хорошо сбалансированной сырой растительной пище.

Следует иметь в виду, что если получить чесночный сок в соковыжималке, то запах чеснока из нее не исчезает в течение нескольких дней!

СОК ХРЕНА

Мы не применяем сок хрена, ибо в таком виде его эфирные вещества очень сильны, поэтому рекомендуем принимать хрен в виде кашицы с добавлением лимонного сока два раза в день по пол чайной ложки, натощак.

Такая смесь помогает разложению слизи в местах ее накопления, без повреждения слизистой оболочки.

Применение хрена так, как было сказано выше, не раздражает почки, желчный пузырь или слизистую оболочку пищеварительного тракта.

Кроме того, кашица хрена с лимонным соком является сильным мочегонным средством, особенно ценным при отечности и водянке.

Как правило, самые удовлетворительные результаты получаются при употреблении кашицы хрена в соотношении: смесь сока двух-трех лимонов и 150 граммов хрена.

Смотри главу «Сок редиски».

СОК ОГОРОДНОЙ КАПУСТЫ

Огородная капуста имеет такой же химический состав, что и кочанная капуста, следовательно, сок ее может быть использован таким же способом, каким и сок кочанной капусты.

СОК ЛУКА-ПОРЕЯ

Сок лука-порея слабее, чем сок лука и чеснока. Данные относительно чесночного сока в большой мере применимы и к соку лука-порея.

СОК САЛАТА (ЛАТУКА)

В соке салата много полезных веществ для человеческого организма. Он содержит большое количество железа и магния. Железо является самым активным элементом в организме и важно, чтобы оно обновлялось чаще, чем любой другой элемент. Печень и селезенка являются местами накопления железа и используются организмом в случае внезапной необходимости, как например, для быстрого образования красных кровяных шариков при сильной потере крови. Кроме всего прочего, запасы железа в печени обеспечивают минеральными элементами любую часть организма в критических случаях, как например, при кровотечении, а также в том случае, когда поедаемая пища не содержит необходимого количества этого элемента в ОРГАНИЧЕСКОМ виде.

Запасы железа в селезенке играют роль электрической аккумуляторной батареи, в которой кровь перезаряжается необходимым электричеством для своих нормальных функций. Магний в салате обладает исключительно оживляющей способностью, особенно для мышечных тканей, мозга и нервов. Органические соли магния служат строительным материалом для клеток, главным образом нервной системы и легочных тканей. Они способствуют также поддержанию нормального кровообращения и других функций, без которых невозможен правильный обмен веществ.

Так как эффективное действие солей магния происходит только при достаточном наличии кальция, то сочетание этих элементов в салате делает этот овощ исключительно ценным именно с этой точки зрения.

В смеси с морковным соком салатный сок обогащается витамином «А», имеющимся в моркови, а также ценным натри-

см, способствующим поддержанию кальция в салате в растворенном состоянии.

В салате содержится более 38% калия, 15% кальция, более 5% железа и около 6% магния.

Салат содержит также более 9% фосфора, являющегося одним из главных составляющих элементов мозга, и много серы, которая входит в состав гемоглобина и играет роль окислителя. Многие нервные заболевания возникают вследствие поступления в организм этих двух элементов, серы и фосфора, в НЕОРГАНИЧЕСКОМ виде, как например, через мясную пищу и крупы.

Вместе с кремнием, которого содержится в салате более 8%, сера и фосфор необходимы для нормального состояния кожи, сухожилий и роста волос. Чрезмерное количество этих элементов в их НЕОРГАНИЧЕСКОМ виде, в пище, состоящей из злаков и других вареных продуктов, является причиной того, что корни волос не получают надлежащего питания и волосы выпадают.

Ежедневное употребление смеси соков моркови, салата и шпината обеспечит пищей нервы и корни волос.

Другим эффективным сочетанием соков для улучшения роста волос и восстановления их естественного цвета является смесь соков моркови, салата, зеленого перца и люцерны (смотри главу о соке люцерны).

При получении сока из салата лучше использовать листья темно-зеленого цвета, а не бледно-зеленого (то есть внутренние), потому что первые намного богаче хлорофиллом и другими жизненно важными элементами, чем последние.

Сок салата очень полезен тем, кто страдает туберкулезом и желудочными заболеваниями. Он является также мочегонным средством.

Являясь богатым источником железа и других ценных элементов, этот сок в сочетании с морковным соком рекомендуется детям (как грудным, так и более старшего возраста — из рожка) и дает весьма эффективные результаты.

СОК ПЕТРУШКИ

Петрушка — это зелень, а сок ее из самых сильнодействующих соков. Никогда не следует пить отдельно более 30 — 60 граммов этого сока.

Лучше, если это количество смешать с морковным, салатным, шпинатным или сельдерейным соками.

Сырой свежий сок петрушки обладает свойствами, необходимыми для кислородного обмена и поддержания нормальной функции надпочечных и щитовидных желез. Имеющиеся в нем элементы содержатся в таком соотношении, что способствуют укреплению кровеносных сосудов, особенно капилляров и артерий. Сок этот — отличное лекарство при заболеваниях мочеполового тракта и очень помогает при камнях в почках и мочевом пузыре, нефрите, когда белок в моче и других заболеваниях почек. Он успешно применяется при водянке.

Он также эффективен при всех заболеваниях глаз и системы зрительного нерва. Изъязвление роговой оболочки глаза, катаракта, конъюктивит, офтальмия во всех ее стадиях или вялость зрачка эффективно лечились питьем сока петрушки, смешанного с морковным соком и с соком сельдерея и эндивия.

Сок петрушки, особенно в смеси со свекольным соком или свекольно-морковным соком, а также с огуречным соком, успешно применяется для регулирования менструаций. Спазмы, вызванные менструальным нарушением, очень часто прекращались совсем при регулярном применении этих соков. При этом из диеты исключались концентрированные крахмалы, сахар и мясные продукты.

СОК ПЕРЦА (ЗЕЛЕНОГО)

Этот сок содержит изобилие кремния, так необходимого для ногтей и волос. Он помогает также сальным железам и слезным протокам.

В смеси с морковным соком (от 25% до 50 перечного сока) дает великолепные результаты в очищении кожи от пятен.

Лица, страдающие от образования газа в кишечнике, от колик, спазм в кишечнике, получали большое облегчение при употреблении пятисот граммов этого сока и такого же количества смеси морковного и шпинатного соков ежедневно. Следует учесть, что соки вообще лучше пить натощак с интервалом в два-три часа.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СОК

Сырой картофель содержит легко усвояемые сахара, которые при варке превращаются в крахмал. Лицам, страдаю-

щим венерическими болезнями, а также лицам, склонным к половому возбуждению, не следует есть картофель.

Сочетание вареного мяса и картофеля усиливает действие соланина (алкалоидный яд, имеющийся больше в зеленом картофеле), который вместе с кристаллами мочевой кислоты, поступающей при употреблении мяса, может вызвать чрезмерное возбуждение нервов, контролирующих половые органы.

Однако сок СЫРОГО картофеля весьма полезен для удаления пятен на коже. Это объясняется высоким содержанием в нем калия, серы, фосфора и хлора. Но эти вещества ценны только в сыром картофеле, так как в этом виде они состоят из органических атомов.

Когда картофель варится, эти вещества превращаются в неорганические атомы и как таковые мало или вообще не пригодны как строительные материалы для организма.

Свежий сырой картофель, выращенный без искусственных удобрений, очень вкусен, многие люди любят его и, конечно, это хорошая пища.

Сырой картофельный сок хорошо очищает организм и особенно полезен в смеси с морковным соком.

Сок сырого картофеля, вместе с морковным и соком сельдерея, очень хорошо помогает при нарушениях пищеварения, нервных заболеваниях, например, при ишиасе и зобе. В этих случаях, ежедневное употребление пол-литра морковного, свекольного и огуречного соков, очень часто дает положительный результат за удивительно короткий срок, при условии, если из диеты больного полностью исключены все мясные и рыбные продукты.

Употребление смеси соков моркови, картофеля и петрушки оказывало благотворное действие на больных эмфиземой.

СОК РЕДИСКИ

Этот сок, добывающийся из листьев и корней, никогда не следует пить отдельно, ибо он вызывает сильную реакцию.

В сочетании с морковным соком он помогает восстановить тонус слизистой оболочки организма. Он особенно эффективен, если его пить в течение часа после принятия сока хрена, описанного в соответствующей главе. Этот сок успокаивает, исцеляет болячки и очищает организм от слизи, которую ра-

створил сок хрена. Кроме этого он способствует восстановлению слизистых оболочек.

Около одной трети содержимого редиски составляет калий, а от оставшихся двух третей более одной трети составляет натрий. Процент содержания как железа, так и магния высокий, чем и объясняется благотворное влияние сока редиски на слизистую оболочку.

СОК РЕВЕНЯ

Ревень вызывает нарушение функций почек у детей пожалуй больше, чем любой другой отдельный фактор. Ревень содержит больше щавелевой кислоты, чем любой другой овощ. При варке эта кислота превращается в неорганическое химическое вещество, которое, попадая в организм, осаждает огромное количество кристаллов щавелевой кислоты.

Бесчисленное множество случаев заболевания ревматизмом и ревматической лихорадкой можно объяснить употреблением вареного ревеня.

Вследствие того, что осаждающиеся в организме кристаллы щавелевой кислоты не вызывают немедленной реакции, а их действие медленно и коварно, то последствия никогда не приписывают действительной причине — употреблению в пищу вареного ревеня.

Тема щавелевой кислоты настолько важна, что ей уделена отдельная глава.

Некоторую пользу можно получить от употребления небольшого количества сока ревеня, но только в смеси с другими соками, такими, как морковный, сок сельдерея или фруктовыми соками. В таком виде он может стимулировать перистальтику кишечника. Никогда не подслащайте сок ревеня сахаром, используйте мед.

СОК КИСЛОЙ КАПУСТЫ

Кислая капуста представляет собой сброженную в соленой воде (или только с солью) мелко шинкованную капусту. Процесс брожения (ферментации) исключительно вреден для слизистой оболочки пищеварительного тракта. Он также пагубно влияет на кожу, вызывает ее огрубение. Наличие большого количества раствора неорганической соли в ней вызывает раздражение органов пищеварения.

ЩАВЕЛЕВЫЙ СОК

Сок щавеля великолепно помогает в восстановлении вялых кишок. Этот овощ богат оксалатом калия, который ценен для человеческого организма только в его органическом состоянии. Никогда не следует употреблять щавель в вареном виде.

Щавель содержит особенно большое количество железа и магния, в которых постоянно нуждается кровь, и огромное количество очищающих элементов — фосфора, серы и кремния, которые необходимы всем частям организма, от головы до ног.

Совокупность этих богатых элементов делает щавелевый сок очень ценным для питания всех желез человеческого организма.

ШПИНАТНЫЙ СОК

Шпинат весьма необходим для всего пищеварительного тракта, начиная от желудка и кончая толстой кишкой. Об этом знали с незапамятных времен.

В сыром шпинате природа снабдила человека великолепным органическим веществом для очищения и восстановления функций кишечного тракта. Хорошо приготовленный сырой сок шпината, при ежедневном употреблении пол-литра, часто может привести в норму запор самой тяжелой формы в течение нескольких дней или недель. Применение слабительных, к сожалению, практикуется без понимания того, что имеет место на самом деле. Любое химическое или неорганическое слабительное действует раздражающе, стимулируя мышцы кишечника на выброс слабительного. Совершенно очевидно, и практика доказала это, что привычка принимать слабительные вызывает необходимость все более сильных раздражителей. В результате имеет место не лечение запора, а хроническое состояние бездействия местных тканей, мышц и нервов.

Слабительные средства являются просто-напросто раздражителями, вызывающими прогрессивную дегенерацию кишечника.

Сырой шпинатный сок весьма эффективен для очищения и помогает выздоровлению не только нижней части кишечника, но и всего пищеварительного тракта.

Другим ценным свойством шпината является его воздействие на зубы и десны, предотвращая пиоррею. Болезнь эта представляет собой легкую форму цинги и является причиной нехватки в организме именно тех элементов, которые содержатся в смеси морковного и шпинатного соков. Вследствие употребления вареных круп.

ТОМАТНЫЙ СОК

Томатный сок является, пожалуй, одним из наиболее широкоиспользуемых соков — в консервированном виде. Свежий сырой томатный сок — один из самых полезных соков, имеющих щелочную реакцию, при условии, если при этом не присутствуют концентрированные крахмалы и сахара; в противном случае реакция будет определенно кислой.

Помидоры содержат довольно высокий процент лимонной и яблочной кислот, а также некоторый процент щавелевой кислоты. Все эти кислоты полезны и необходимы при обменных процессах, если они находятся в органическом виде. Когда помидоры варятся или консервируются, то эти кислоты становятся неорганическими и как таковые они вредны для организма. Однако этот вред проявляется не сразу, а незаметно, с течением времени. В некоторых случаях образование камней в почках и мочевом пузыре является прямым следствием употребления вареных или консервированных томатов или их соков, особенно с крахмалами и сахарами.

Свежий сырой томатный сок богат натрием, кальцием, калием, магнием.

Существуют очень многие сорта помидоров, и все они весьма полезны в сыром и свежем виде. Из них получается великолепный и полезный сок.

СОК СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

Сок этот особенно полезен диабетикам. Диабет является болезнью, вызванной неправильным питанием, а именно, чрезмерным употреблением концентрированных крахмалов и сахаров. Болезнь эта ухудшается употреблением мяса и мясных продуктов.

Признано, что инъекция инсулина не является лечением этой болезни. Употребление неорганических, вареных, мучных, крупяных продуктов, а также пастеризованного или

кипяченого коровьего молока, является одной из причин развития диабета у детей и подростков, а затем и у взрослых.

Инсулин представляет собой вещество, выделяемое поджелудочной железой для того, чтобы дать возможность организму использовать натуральные сахара (но не сахар, изготовленный заводским способом), в качестве топлива для получения энергии. Как мы уже говорили, организм может использовать конструктивно натуральные органические сахара, имеющиеся в изобилии в свежих сырых овощах и фруктах. Организм не может использовать крахмал и сахар как таковой, а должен превратить их в «первичные» сахара. Крахмал является неорганическим продуктом, а сахара, полученные из него в организме, конечно, также неорганическими. Неорганические вещества не обладают живыми энзимами. Поэтому поджелудочная железа в процессе превращения крахмала в сахар перегружается и получает лишенные жизни атомы, совершенно не обладающие восстановительным или строительным качеством. Все это ведет к заболеванию диабетом.

Тот факт, что при диабете накапливаются излишние жировые ткани, является следствием ложного стимула неорганического инсулина, который не только не сжигает шлаки, но, наоборот, способствует их накоплению.

Установлено, что соки стручковой фасоли и брюссельской капусты содержат элементы, обеспечивающие выделение натурального инсулина для нужд пищеварительных органов.

При диабете необходимо исключить из диеты все концентрированные крахмалы и все сахара (и, конечно, мясные продукты) и выпивать ежедневно один литр смеси соков моркови, салата, стручковой фасоли и брюссельской капусты. Кроме этого, необходимо употреблять пол-литра смеси морковного и шпинатного соков ежедневно. Рекомендуется делать регулярные очистительные клизмы.

СОК РЕПЫ

Ни один вид овощей не содержит такой высокий процент кальция, как листья репы. Он более чем на пятьдесят процентов превышает все остальные минералы и соли в листьях репы вместе взятые.

Поэтому сок этот — великолепная пища для детей и людей, страдающих размягчением костей и зубов. Смешивая сок листьев репы с морковным соком и соком одуванчика, мы

получим одно из самых эффективных средств для укрепления зубов и всех костных тканей организма. Магний в одуванчике в сочетании с кальцием в листьях репы и элементами, имеющимися в морковном соке, придают костям твердость и крепость.

Содержание калия в листьях репы также высокое, что придает этому соку способность увеличивать щелочной состав организма, особенно если смешивать этот сок с соком сельдерея и моркови. Поэтому он является отменным средством для понижения кислотности. Листья репы содержат также много натрия и железа.

Как ни странно это покажется людям неосведомленным, нехватка кальция в организме может быть часто вызвана употреблением пастеризованного коровьего молока. Конечно, постоянное употребление мучных и крупяных продуктов, а также сахара вызывает недостаток кальция, хотя эти продукты и содержат высокий процент кальция, но кальций этот такой же неорганический, как и кальций, идущий на изготовление цемента.

Клетки и ткани организма не могут использовать атомы такого рода неорганического кальция для строительных целей, и поэтому он удаляется из организма кровообращением с тем, чтобы не препятствовал нормальной деятельности организма.

Местом, куда сбрасываются многие из этих неорганических атомов, являются концы кровеносных сосудов. Так как самым удобным местом является прямая кишка, то там постепенно накапливаются эти отбросы, которые, увеличиваясь, причиняют неудобство и боль. Это состояние именуется геморроем.

Вследствие того, что большинство людей применяет большое количество вареной, неорганической пищи, половина этих людей имеет геморрой и знает это, а другая половина имеет его, но не знает.

Нам не известен ни один случай геморроя у людей, избегающих употребления этих неорганических продуктов питания в течение всей своей жизни. С другой стороны, мы видим бесконечное число жертв этой болезни, пытающихся вылечить это естественное бедствие с помощью инъекций, электрической коагуляции (свертывания) и хирургии, не дающих положительных результатов, ибо делается попытка устранить не причину болезни (неорганическая пища), а ее следствие.

В качестве типичного примера мы приведем случай с одним известным адвокатом, имеющим сильно выпирающий геморрой. Этому господину было предложено выпивать ежедневно один литр смеси соков моркови, шпината, репы и водяного кресса (жеруха) и питаться исключительно сырыми овощами и фруктами.

По истечении менее одного месяца, после тщательного врачебного осмотра, адвокат в восторге заявил, что у него и следа не осталось от геморроя.

Это, конечно, не единственный случай. Смеси вышеуказанных соков помогли огромному числу людей, страдающих этой болезнью, когда они строго придерживались натуральной пищи и натурального образа жизни.

УКСУС

Все утверждения в моих прежних публикациях относительно вредного воздействия УКСУСА на организм касаются ТОЛЬКО белого дистиллированного и винного уксусов, в которых разрушительным элементом является, в основном, уксусная кислота.

ЯБЛОЧНЫЙ же УКСУС содержит ЯБЛОЧНУЮ КИСЛОТУ, представляющую собой строительную (конструктивную) кислоту, соединяющуюся со щелочными элементами и минеральными веществами в организме. Она образует энергию, отлагающуюся в организме в виде гликогена для дальнейшего использования (про запас). Прием яблочного уксуса в умеренных количествах исключительно полезен для людей и животных.

Место не позволяет привести пример результатов, полученных от использования этого уксуса. Он повышает свертываемость крови, восстанавливает нормальный менструальный цикл, оздоравливает кровеносные сосуды, а также способствует образованию красных кровяных шариков.

Одним из наиболее ценных качеств яблочного уксуса является исключительно высокое содержание калия, элемента столь необходимого для вырабатывания и запаса организмом энергии, а также достижения гармонии и спокойствия нервной системы. Находящийся в яблочном уксусе калий легко соединяется с наиболее важными элементами в организме, такими как: кальций, натрий, железо, магний, хлор, кремний и так далее.

Яблочный уксус должен быть изготовлен из цельных яблок, используя и кожуру.

Кроме вышесказанного, яблочный уксус обладает удивительным антисептическим свойством. Нанесение яблочного уксуса непосредственно на кожу помогает при многих кожных заболеваниях, а также способствует выведению пятен на коже.

В Шотландии широко используют яблочный уксус при варикозном расширении вен, смазывая пораженные места по всей длине утром и вечером и одновременно выпивая ежедневно два-три стакана воды с добавлением двух чайных ложек яблочного уксуса в каждый стакан.

Представьте себе, что это хорошо помогает!

Ваша жизнь определяется состоянием крови, которая вырабатывается в костном мозге, активируется через селезенку и циркулирует по всей кровеносной системе. Естественным систематическим процессом является полное обновление крови через каждые 28 дней, и если этот цикл нарушен, то нарушается и здоровье.

Для поддержания нормального цикла обновления крови весьма эффективны сырые соки овощей и фруктов, а также яблочный уксус хорошего качества.

Ежедневное употребление двух чайных ложек яблочного уксуса в стакане воды, при необходимости два-три раза в день, замечательно действует при чрезмерном кровотечении во время менструального цикла, при кровоточащем геморрое, кровотечении из носа, при кровоточащих ранах и так далее.

Если имеется недостаток соляной кислоты в системе пищеварения и вследствие этого она не в состоянии хорошо переваривать белки, что в свою очередь вызывает повышение кровяного давления, то ежедневное применение от одной до трех чайных ложек яблочного уксуса перед едой заметно понижает кровяное давление.

ВЕЩИ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ

1. БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ:

При восстановлении организма естественным способом очень важно помнить, что натуральная пища, принимаемая в виде соков, вызывает очищение всего организма. Этот процесс может сопровождаться болями в той части тела, где происходит очищение. Иногда это состояние бывает очень болезненным. Ни в коем случае нельзя думать, что соки дей-

ствуют на нас отрицательно, если эти соки свежие и употребляются в день изготовления.

Наоборот, мы должны радоваться тому, что процесс очищения идет полным ходом и что чем раньше наступят эти неприятные ощущения после употребления большого количества соков, тем лучше, ибо в этом случае мы скорее отделаемся от них и скорее наступит восстановление здоровья.

Однако не следует думать, что накопившиеся в течение всей жизни токсины и шлаки могут быть изгнаны из организма вон сразу, по щучьему велению. На это требуется время.

2. Говорят, что от морковного сока кожа желтеет. Такое заявление доказывает незнание процессов, происходящих в организме, и лишено каких-либо оснований. Это так же абсурдно, как и то, что красный пигмент свеклы или зеленый хлорофилл пройдут через кожу. Дело в том, что когда после питья соков кожа желтеет или становится коричневатой, то это признак того, что печень выводит застоявшуюся желчь и накопившиеся шлаки в количествах больших, чем органы выделения в состоянии вывести, вследствие чего некоторое количество их выводится через поры кожи, что совершенно нормально.

Если организм токсичен, то такое явление также может иметь место. Оно пройдет, если продолжать пить соки. Бывают случаи, когда вследствие переутомления, перетренировки или недостаточного сна, хотя мы и чувствуем, что наш организм в хорошем состоянии, такое изменение цвета кожи также может иметь место. Однако после достаточного отдыха оно постепенно исчезает.

В любом случае, когда наш организм восстановится употреблением натуральной сырой пищи и свежих сырых соков овощей и фруктов и очистится от токсинов и шлаков и мы приобретем огромную энергию, подвижность и отличное здоровье, то тогда любая критика неинформированных скептиков перестанет трогать нас.

Первым шагом к оздоровлению организма является его абсолютная чистота. Любое накопление или задержка нездоровых веществ или любых шлаков в нем замедляют процесс выздоровления. Органами выделения являются легкие, поры кожи, почки и кишечник.

Потение — это действие потовых желез, выбрасывающих вредные для организма токсины. Почки удаляют из печени конечные продукты пищи и обмена веществ организма. Ки-

шечник удаляет не только отходы пищи, но также отходы организма в виде отработанных клеток и тканей, являющихся следствием нашей физической и умственной деятельности. Если они не выводятся, то вызывают разложение белков, ведущее к токсемии (отравление крови) или ацидозу (повышенной кислотности).

Задержка таких отбросов организма наносит гораздо больше вреда нашему здоровью, чем обычно думают, и их выведение является одним из первых шагов к достижению ощутимых результатов. Одним из быстрых и эффективных методов очищения организма, особенно для взрослых, является следующий:

(ВНИМАНИЕ: не применяйте этот метод детоксикации при аппендиците или имеющейся склонности к этому. В этом случае применяйте клизмы, два-три раза в день в течение одной недели или более).

Утром натощак выпить стакан раствора (одна столовая ложка на стакан воды) глауберовой соли (сульфат натрия) в теплом или холодном виде. Цель приема такого раствора не заключается в том, чтобы освободить кишечник, а скорее в том, чтобы извлечь из всех частей организма имеющиеся там токсины и отходы и удалить их через кишечник.

Этот раствор действует на токсичную лимфу и на отходы точно так же, как магнит притягивает гвозди и металлические опилки. Таким образом, отбросы собираются в кишечнике и изгоняются вон из организма неоднократным очищением кишечника. Количество выходящих нечистот может составить в целом три-четыре литра или больше. Это приводит к обезвоживанию организма и поэтому необходимо восполнить удаленные токсичные и кислотные вещества, выпивая два литра свежего сока цитрусовых, разбавленного двумя литрами воды, для быстрого поглощения организмом. Такая смесь дает щелочную реакцию организма. Такая цитрусовая смесь готовится следующим образом: сок четырех больших или шести средних плодов грейпфрута; сок двух больших или трех средней величины лимонов, а остальное количество добавить соком апельсинов с тем, чтобы получить два литра цитрусовой смеси соков. К этим двум литрам прибавить два литра воды.

Начинать пить этот сок через тридцать минут после принятия раствора глауберовой соли и продолжать пить его через каждые двадцать или тридцать минут, пока не кончится вся смесь в четыре литра.

Весь день ничего не есть, но если к вечеру голод станет нестерпимым, то можно поесть немного апельсинов или плодов грейпфрута, или их сок, или немного сельдерейного сока.

Перед тем как спать, сделать клизму двумя литрами чуть теплой воды, в которую следует добавить сок одного или двух лимонов. Цель такой клизмы — удалить из складок толстой кишки и тонких кишок могущие быть там отбросы.

Такую процедуру детоксикации следует проделать три дня подряд, в результате из организма будет удалено примерно двенадцать литров токсичной лимфы и замещено таким же количеством ощелачивающей жидкости. Этот процесс ускоряет ощелачивание организма.

На четвертый и последующие дни следует начинать пить овощные соки, есть овощи и фрукты только в сыром виде.

В случае, если во время или после детоксикации появится слабость, то не следует беспокоиться. Природа использует энергию организма для его очищения и вскоре после этого вы обретете большую энергию и бодрость вследствие полного очищения всего организма.

СЫРЫЕ ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ СОКИ И ИХ ЛЕЧЕБНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПРИ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Для детей и подростков применять в умеренных количествах

Для облегчения описания соков, которые использовались наиболее эффективно при перечисленных ниже болезнях, приведен список их комбинаций: цифры, указанные при каждой болезни, соответствуют номеру рецепта в списке комбинаций соков.

Для получения заметных результатов у взрослых необходимо выпивать по крайней мере ПОЛ-ЛИТРА сока в день одной или более комбинаций (смесей) в течение нескольких недель.

Соки при каждой болезни указаны в порядке их наибольшей эффективности.

А в случае артрита должно приниматься: не менее одной пинты грейпфрута (рецепт № 22), также одна пинта сока моркови со шпинатом (рецепт № 61); также не менее одной пинты неразбавленного сока сельдерея (рецепт № 6) и не менее одной пинты сока моркови с сельдереем (рецепт № 37).

Весьма желательно добавить одну пинту морковного, свекольного и огуречного соков. Эти соки должны выпиваться в течение дня с интервалом от одного до двух часов между каждым приемом.

Полезно знать, что, смешивая один или несколько разных видов соков, мы меняем химический состав каждой смеси так, что действие этой смеси совершенно иное, чем действие каждого отдельного вида сока, и знание этих комбинаций дало нам возможность получить результаты, кажущиеся невероятными людям, не имеющим в этом опыта.

При подборе соков и их смесей при специфических болезнях или состояниях необходимо изучить причину этой болезни с тем, чтобы исключить ее, а следовательно, и саму болезнь.

Например, при артрите, для лечения которого мы дали различные рецепты наиболее эффективных соков, мы находим, что причиной его является постоянное НЕРВНОЕ РАССТРОЙСТВО, что вызывает накопление неорганического кальция в хрящах суставов. Так как пораженный хрящ играет роль магнита для атомов неорганического кальция, то из крови этот кальций накапливается именно там, вместо того, чтобы собираться в других частях тела, как при геморрое. При артрите атомы неорганического кальция вызывают затвердевание хрящей и связок, а при геморрое они образуют свернувшийся фибрин крови. В обоих случаях, употребление содержащей эти атомы неорганического кальция пищи не вызывает ни малейшего сомнения в том, что может произойти со временем.

Раз уж началось образование артрита, то он постепенно прогрессирует и в конечном счете может привести к деформированию костей.

Одним из наиболее эффективных элементов, способствующих растворению этого неорганического кальция, является органическая салициловая кислота. Так, ежедневное употребление пол-литра или более свежего сока плода грейпфрута помогает растворению этого инородного вещества. Консервированный сок бесполезен. Растворение кальция и восстановительный процесс хрящей и суставов сопровождается болями. Однако растворение неорганического кальция — это первый шаг к постепенному восстановлению, кроме этого АБСОЛЮТНО НЕОБХОДИМО ИСКОРЕНИТЬ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ (злоба, зависть, ненависть, страх, и так далее).

Для удаления неорганического кальция из организма нужно ежедневно выпивать пол-литра сельдерейного сока, очень высокий процент находящегося в нем натрия способствует поддержанию кальция в растворенном состоянии. Кровяной поток и лимфа уносят этот отход к толстой кишке, а для облегчения действия этого органа следует пить пол-литра смеси морковного и шпинатного сока ежедневно. Эта смесь соков питает нервы и мышцы толстой и тонкой кишок.

Пол-литра морковного и сельдерейного соков, употребляемые ежедневно, способствуют восстановлению хрящей и суставов, а в дальнейшем приводят их в нормальное состояние. Этот процесс обычно сопровождается болями, но ради восстановления здоровья стоит перенести все временные боли. Это требует силы воли пациента и сотрудничества всех лиц, заинтересованных в его здоровье.

Лекарства, вакцина, электричество и множество других патентованных и рекламированных средств оказались бесполезными. Успокоение боли не значит исключение причины болезни. Если человеческий организм страдает вследствие нарушения основных законов, управляющих питанием, то очищение его от отходов и шлаков и питание органическими атомами, содержащимися в свежих сырых овощах и фруктах обязательно восстановит по крайней мере часть павшей энергии и жизнедеятельности организма. Когда такая пища принимается в виде свежих сырых соков овощей, полученных правильным способом, то результаты получаются быстрее и эффективнее, при условии, конечно, если исключить все отрицательные эмоции.

СПИСОК РЕЦЕПТОВ

Эти рецепты составлены доктором наук Н. В. Уокером, в лаборатории пищевой химии и научного исследования в Норвоке.

1. Морковь.
2. Калий (морковь, сельдерей, петрушка и шпинат).
3. Свекла вместе с листьями.
4. Брюссельская капуста.
5. Капуста.
6. Сельдерей.
7. Огурцы.
8. Одуванчик.
9. Эндивий (цикорий).

10. Зеленый перец.
11. Хрен и лимоны.
12. Латук (салат).
13. Петрушка.
14. Редиска и ее листья.
15. Шпинат.
16. Стручковая фасоль.
17. Репа и ее листья
18. Водяной кресс (кресс-салат).
19. Люцерна.
20. Яблоки.
21. Кокосовый орех.
22. Грейпфрут.
23. Лимоны.
24. Апельсины.
25. Гранаты.
26. Морковь и свекла.
27. Морковь, яблоки и свекла.
28. Морковь, свекла и сельдерей.
29. Морковь, свекла и кокосовый орех.
30. Морковь, свекла и огурцы.
31. Морковь, свекла и латук.
32. Морковь, свекла, латук и репа.
33. Морковь, свекла и шпинат.
34. Морковь и капуста.
35. Морковь, капуста и сельдерей.
36. Морковь, капуста и латук.
37. Морковь и сельдерей.
38. Морковь, сельдерей и эндивий.
39. Морковь, сельдерей и латук.
40. Морковь, сельдерей и петрушка.
41. Морковь, сельдерей и редиска.
42. Морковь, сельдерей и шпинат.
43. Морковь, сельдерей и репа.
44. Морковь и огурцы.
45. Морковь и одуванчик.
46. Морковь, одуванчик и латук.
47. Морковь, одуванчик и шпинат.
48. Морковь, одуванчик и репа.
49. Морковь и цикорий-эндивий.
50. Морковь, сельдерей, цикорий-эндивий и петрушка.
51. Морковь и зеленый перец.
52. Морковь и латук.

53. Морковь, латук и люцерна.
54. Морковь, латук и огурцы.
55. Морковь, латук и шпинат.
56. Морковь, латук и стручковая фасоль.
57. Морковь, латук, стручковая фасоль и брюссельская капуста.
58. Морковь, латук и репа.
59. Морковь и петрушка.
60. Морковь и редиска.
61. Морковь и шпинат.
62. Морковь, шпинат, репа и водяной кресс.
63. Морковь и репа.
64. Морковь, репа и водяной кресс.
65. Морковь и водяной кресс.
66. Морковь и люцерна.
67. Морковь и яблоки.
68. Морковь и фенхель (сладкий укроп).
69. Морковь и кокосовый орех.
70. Грейпфрут, лимоны и апельсины.
71. Морковь и апельсины.
72. Морковь и гранаты.
73. Морковь, свекла и гранаты.
74. Морковь, латук и гранаты.
75. Капуста и сельдерей.
76. Сельдерей, огурцы, петрушка и шпинат.
77. Сельдерей, огурцы и репа.
78. Сельдерей, одуванчик и шпинат.
79. Сельдерей, эндивий и петрушка.
80. Сельдерей, латук и шпинат.
81. Сельдерей, шпинат и петрушка.
82. Сельдерей и стручковая фасоль.
83. Брюссельская капуста и стручковая фасоль.
84. Морковь, брюссельская капуста и стручковая фасоль.
85. Морковь, спаржа и латук.
86. Морковь, редиска и кресс-салат.
87. Морковь, пастернак, картофель и кресс-салат.

РЕЦЕПТЫ

Составленные ниже рецепты являются результатом тщательных и дорогостоящих исследований Норвокской лаборатории пищевой химии по соколечению.

Следует иметь в виду, что удовлетворительные результаты от употребления этих соков получаются тогда, когда соки получаются при помощи электрического «растирателя» и гидравлического пресса, ибо таким оборудованием витамины, минеральные вещества и другие жизненно важные вещества извлекаются из овощей и фруктов лучше, а энзимы сохраняются полнее, чем сок, полученный любым другим способом.

Если соки извлекаются обычными соковыжималками, то необходимо значительно увеличить количество выпиваемых ежедневно соков. Употребление любых соков, если они свежие и сырые, лучше, чем неупотребление их вообще.

Нашей основной целью в жизни должно быть приобретение обширных знаний и умение применять их разумно. На что наша жизнь, даже долгая, если мы не будем жить разумно?

Мы можем проповедовать мудрость, но мы не можем заставить людей стать мудрыми. Если доставляет слишком много хлопот научиться тому, как приобрести и сохранить здоровье и применить эти знания, то самым легким путем является путь наименьшего сопротивления и надежда, что смерть не за горами.

Если вы внимательно изучили все до сих пор сказанное, то ваше собственное убеждение и разум должны помочь вам следовать по пути естественного исцеления, который спас жизнь многим.

Если указано, что соки следует применять раздельно, то это значит, что нужно руководствоваться предшествующими рецептами, где не указаны соотношения количества отдельных доз соков.

Если в нижеприведенных рецептах не указаны некоторые номера соков, то их следует искать в предыдущих рецептах.

Количество соков дано в унциях

№ 2. Морковь — 7 унций. Сельдерей — 4 унции. Петрушка — 2 унции. Шпинат — 3 унции.

№ 11. Сок одного лимона перемешать с четырьмя унциями протертого хрена.

№ 26. Морковь — 13 унций. Свекла — 3 унции. Примечание: Следует использовать свеклу вместе с листьями (ботвой).

№ 27. Морковь — 7 унций. Яблоко — 6 унций. Свекла — 3 унции.

№ 28. Морковь — 8 унций. Свекла — 3 унции. Сельдерей — 5 унций.

№ 29. Морковь — 11 унций. Свекла — 3 унции. Кокосовый орех — 2 унции.

№ 30. Морковь — 10 унций. Свекла — 3 унции. Огурец — 3 унции.

№ 31. Морковь — 9 унций. Свекла — 3 унции. Салат (латук) — 4 унции.

№ 32. Морковь — 7 унций. Свекла — 3 унции. Салат (латук) — 4 унции. Репа — 2 унции.

№ 33. Морковь — 10 унций. Свекла — 3 унции. Шпинат — 3 унции.

№ 34. Морковь — 11 унций. Капуста — 5 унций.

№ 35. Морковь — 7 унций. Капуста — 4 унции. Сельдерей 5 унций.

№ 36. Морковь — 8 унций. Капуста — 4 унции. Салат (латук) — 4 унции.

№ 37. Морковь — 9 унций. Сельдерей — 7 унций.

Примечание. Употребляя листья сельдерея, измените пропорции: 10 унций моркови, 6 унций сельдерея.

№ 38. Морковь — 9 унций. Сельдерей — 5 унций. Эндивий — 2 унции.

№ 39. Морковь — 7 унций. Сельдерей — 5 унций. Салат (латук) — 4 унции.

40. Морковь — 9 унций. Сельдерей — 5 унций. Петрушка — 2 унции.

№ 41. Морковь — 8 унций. Сельдерей — 5 унций. Редиска — 3 унции.

№ 42. Морковь — 7 унций. Сельдерей — 5 унций. Шпинат — 4 унции.

№ 43. Морковь — 8 унций. Сельдерей — 6 унций. Репа — 2 унции.

№ 44. Морковь — 12 унций. Огурец — 4 унции.

№ 45. Морковь — 12 унций. Одуванчик — 4 унции.

№ 46. Морковь — 9 унций. Одуванчик — 3 унции. Салат (латук) — 4 унции.

№ 47. Морковь — 10 унций. Одуванчик — 3 унции. Шпинат — 3 унции.

№ 48. Морковь — 11 унций. Одуванчик — 3 унции. Репа — 2 унции.

№ 49. Морковь — 13 унций. Эндивий — 3 унции.

№ 50. Морковь — 7 унций. Сельдерей — 5 унций. Эндивий 2 унции. Петрушка — 2 унции.

№ 51. Морковь — 12 унций. Перец зеленый — 4 унции.

№ 52. Морковь — 10 унций. Салат (латук) — 6 унций.

№ 53. Морковь — 9 унций. Салат (латук) — 4 унции. Люцерна — 3 унции.

№ 54. Морковь — 7 унций. Салат (латук) — 5 унций. Огурец — 4 унции.

№ 55. Морковь 8 унций. Салат (латук) — 5 унций. Шпинат — 3 унции.

№ 56. Морковь — 9 унций. Салат (латук) — 4 унции. Фасоль стручковая — 3 унции.

№ 57. Морковь — 6 унций. Салат (латук) — 4 унции. Фасоль стручковая — 3 унции. Брюссельская капуста — 3 унции.

№ 58. Морковь — 10 унций. Салат (латук) — 4 унции. Репа — 2 унции.

№ 59. Морковь — 12 унций. Петрушка — 4 унции.

№ 60. Морковь 11 унций. Редиска — 5 унций.

№ 61. Морковь — 10 унций. Шпинат — 6 унций.

№ 62. Морковь — 8 унций. Шпинат — 4 унции. Репа — 2 унции. Кресс водяной — 2 унции.

№ 63. Морковь — 12 унций. Репа — 4 унции.

№ 64. Морковь — 10 унций. Репа — 3 унции. Кресс водяной — 3 унции.

№ 65. Морковь — 12 унций. Кресс водяной — 4 унции.

№ 66. Морковь — 12 унций. Люцерна — 4 унции.

№ 67. Морковь — 9 унций. Яблоко — 7 унций.

№ 68. Морковь — 9 унций. Фенхель — 7 унций.

№ 69. Морковь — 13 унций. Кокосовый орех — 3 унции.

№ 70. Грейпфрут — 6 унций. Лимон — 3 унции. Апельсин — 7 унций.

№ 71. Морковь — 11 унций. Апельсин — 5 унций.

№ 72. Морковь — 11 унций. Гранат — 5 унций.

№ 73. Морковь — 9 унций. Свекла — 3 унции. Гранат — 4 унции.

№ 74. Морковь — 7 унций. Салат (латук) — 5 унций Гр...нат — 4 унции.

№ 75. Капуста — 5 унций. Сельдерей — 11 унций.

№ 76. Сельдерей — 8 унций. Огурец — 3 унции. Петрушка — 2 унции. Шпинат — 3 унции.

№ 77. Сельдерей — 10 унций. Огурец — 4 унции. Репа — 2 унции.

№ 78. Сельдерей — 8 унций. Одуванчик — 4 унции. Шпинат — 4 унции.

№ 79. Сельдерей — 11 унций. Эндивий — 3 унции. Петрушка — 2 унции.

№ 80. Сельдерей — 7 унций. Салат (латук) — 5 унций. Шпинат — 4 унции.

№ 81. Сельдерей — 10 унций. Шпинат — 4 унции. Петрушка — 2 унции.

№ 82. Сельдерей — 12 унций. Фасоль стручковая — 4 унции.

№ 83. Брюссельская капуста — 7 унций. Фасоль стручковая — 9 унций.

№ 84. Морковь — 6 унций. Брюссельская капуста — 5 унций. Фасоль стручковая — 5 унций.

№ 85. Морковь — 8 унций. Спаржа — 4 унции. Салат (латук) — 4 унции.

№ 86. Морковь — 8 унций. Редиска — 4 унции. Кресс водяной — 4 унции.

№ 87. Морковь — 6 унций. Пастернак — 4 унции. Картофель — 4 унции. Кресс водяной — 2 унции.

Примечание. Использовать ботву и корни свеклы, одуванчика, редиски и репы. Приготовляя морковь, срежьте морковь на сантиметр с лишним дальше того места, откуда начинаются листья.

Для удаления химикатов следует тщательно помыть овощи холодной проточной водой, используя при необходимости жесткую щетку.

БОЛЕЗНИ И РЕЦЕПТЫ

Некоторые общеизвестные законы гласят, что инфекционные болезни должны лечиться под наблюдением врача. Мы должны всегда искать врача, лечение которого основано не на применении лекарств, сывороток, таблеток, а на промывании толстой кишки, употребление сырых овощных и фруктовых соков, диете.

Ниже приведены болезни и соответствующие рецепты, предназначенные как руководство для терапевтов, а также для широких слоев населения. Только врач, имеющий патент на лечение, имеет право диагностировать болезнь и прописать что-либо от нее. Несмотря на проведенные эксперименты, рецепты не претендуют на то, чтобы стать предписаниями. Рецепты эти являются результатом глубоких исследований, проведенных автором и доктором медицинских наук профессором Р. Д. Поулом,

Ацидоз: (61, 30). Токсическое состояние организма, являющееся обычно результатом накопления в толстой кишке шлаков и продуктов распада, вследствие использования обычной пищи, состоящей, в основном, из концентрированных крахмалов, сахаров и мяса. Применение бикарбоната соды с целью облегчения этого состояния, неразумно и пагубно, ибо это неорганическое вещество с течением времени может проникнуть в область головного мозга и повредить его. Кроме того, он может показаться в верхней части зрачка в виде серебряно-серого полумесяца.

Ацидоз может также быть следствием умственных расстройств, таких, как гнев, беспокойство, страх, зависть и т. д. В этом случае необходимым условием является достижение душевного равновесия и умение расслабиться!

Прыщи, угри и т. д. (61, 1, 55) — нечистоты, от которых организм пытается избавиться через кожу. Это также представляет собой одно из проявлений ацидоза. Следует воздержаться от употребления мазей, лекарств и облучения, используя только естественные методы устранения их причины.

Бронзовая болезнь: (3, 6, 12, 25, 74, 80) — результат отсутствия в организме, главным образом, органического натрия и чрезмерное накопление в нем продуктов распада вообще, поражающее надпочечные железы. Введение в организм экстрактов из желез убитых животных не может вылечить эту болезнь. Но мы были очевидцами того, как многие больные, придерживающиеся строгой сырой растительной диеты, богатой натрием и бедной калием, получали большую пользу. При этой болезни особенно полезен салат (латук). См. главу, касающуюся этого овоща.

Аденоиды: (61, 1). Воспаление или увеличение тканей глотки, миндалевидных желез или аденоидов, являющееся результатом наличия в организме чрезмерного накопления слизи и продуктов распада в кишечнике. Это состояние вызывается использованием коровьего молока и чрезмерным употреблением пищи, содержащей крахмал и сахар.

Альбуминурея: (61, 30, 29, 1, 40, 59). Наличие белка в моче.

Аллергия: (61, 30, 1). Физическое беспокойство или раздражение, являющиеся результатом удержания в организме шлаков: при принятии определенной пищи она возбуждает скопившиеся в организме токсины. Например, аллергия к клубнике означает, что эта ягода может возбудить имеющиеся в организме яды. Иногда проявляется в виде сыпи.

Анемия: (61, 68, 2, 28, 30, 25, 29, 31, 46, 55, 48, 85). Недостаток красных кровяных телец, вызванный привычкой употреблять пищу, в которой кальций и атомы других веществ лишены жизни, как например, консервы, крахмалы и пастеризованное молоко. Одно время полагали, что выходом из этого положения является экстракт печени, однако, оказалось, что этот продукт повреждает почки, и больные рано или поздно получают другую болезнь — острый нефрит.

Грудная жаба: (61, 2, 30). Болезнь мышц или клапанов сердца, вызванная шлаками в кровяном потоке, но часто является и результатом давления газов в толстой кишке.

Афония: (61, 1, 48, 53) (полная потеря голоса).

Апоплексия (паралич): (61, 62, 2, 28, 39). Паралич, вызванный повышенным кровяным давлением в мозге, вследствие загрязнений в кровеносных сосудах — например, от наличия неорганического кальция вследствие чрезмерного употребления крахмалов и концентрированной пищи вообще, в течение долгих лет. Одной из главных причин являются накопления в нижних частях кишечника и выделения токсинов. Очистительные клизмы и строгая сырая растительная пища с ежедневным употреблением двух или более литров свежих соков дадут неоценимую пользу.

Аппендицит: (1, 2, 30, 61). Воспаление аппендикса, вызванное чрезмерным накоплением отбросов в толстой кишке. Аппендикс представляет собой железу, вырабатывающую секрецию, нейтрализующую чрезмерное гниение и патогоническое действие бактерий в толстой кишке, что, в свою очередь, может отрицательно повлиять на тонкую кишку. Аппендикс является защитной железой. Во избежание бессмысленной операции можно достичь удовлетворительных результатов частыми клизмами (с перерывами в 15—30 минут) для удаления шлаков и, следовательно, опасности и боли.

Артерии, артериосклероз и т. д.: (61, 2, 80, 28, 55). Результат нехватки органического кальция и избыток неорганического кальция в принимаемой пище, от которого кровеносные сосуды теряют эластичность, а кровь свертывается в венах. Неорганический кальций превращает эластичные стенки кровеносных сосудов в твердые трубки. Только сама природа в состоянии избавиться от этого недуга, но лишь при условии самого активного содействия больного.

Артрит: (22, 61, 6, 37, 30). Отложение неорганического кальция в хрящах суставов как результат чрезмерного употребления концентрированных углеводов. См. особую главу об этом.

Астма: (61, 11, 37, 60, 41). Очень затруднительное дыхание вследствие накопления слизи в бронхиальных проходах.

Больные, следующие принципам ПРИРОДЫ, без особых затруднений отказываются от употребления пищи и напитков, образующих слизь. Однажды уже полностью излечившись от астмы, больной может вновь заболеть, вследствие употребления большого количества белого хлеба, молока и молочных продуктов. Фактически, почти любая концентрированная углеводная пища и молочные продукты, сыр и т. д. могут вызвать астму. Аллергические исследования, лекарства, исследования крови и всеобщее обследование чрезвычайно способствуют ухудшению дела. Причина астмы — это наличие слизи. Читайте главу о хрене.

Астигматизм: (1, 61, 30, 50). Нарушение зрения вследствие недостатка органических атомов в питании оптической системы глаза, а также накопления шлаков в органах и железах, непосредственно влияющих на глаза. Печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, щитовидная железа и толстая кишка — это те органы и железы, неэффективная работа которых непосредственно вызывает разные нарушения оптической системы глаза.

Грибковые заболевания ног: (61, 30, 1). Бактерии размножаются в огромном количестве, лишь только условия способствуют этому. Болезнь не проходит, пока есть повышенная кислотность в ногах, чему способствует обувь с толстой кожей, мешающая удалению токсинов кислоты. Они рассеиваются благодаря вентиляции ног.

Боли в спине: (60, 30, 1, 2). Это может зависеть от очень многих причин. Лучше всего обратиться к специалисту, который знает как натуральные методы лечения, так и механическое исправление позвоночника. Он должен уметь определить, является ли эта боль следствием люмбаго, запоров или искривления позвоночника.

Непроизвольное ночное мочеиспускание: (30). Эта привычка должна исчезнуть в годовалом или двухгодичном возрасте. Но когда она не проходит, то не следует давать детям жидкости после 16 часов, не нужно давать много жидкости в течение дня. Засеките приблизительное время, когда происходит мочеиспускание, и каждый раз будите ребенка за 10 или 20 минут до этого. И так до тех пор, пока мочеиспускание не станет управляемым. Прекрасным средством являются вареные шпинат и ревень.

Болезнь желчного пузыря: (61; 30, 40). Это является результатом неполного переваривания жиров и чрезмерной ферментации в организме, вследствие чего желчь плохо выделяется из печени. Алкогольные напитки, включая пиво, выводят из строя печень и имеют тенденцию хронически расстраивать функцию пищеварительной системы. Жареная и жирная пища является основной причиной.

Болезнь мочевого пузыря: (30, 61). Раздражение в этом органе обычно является результатом чрезмерной кислотности в результате употребления пищи, оставляющей кислые вещества недостаточно переваренными или растворившимися, как например, кристаллы мочевой кислоты, образующиеся от употребления мяса, кристаллы щавелевой кислоты, образующиеся от употребления вареного шпината или ревеня. Накопление этих кристаллов и постоянное употребление в пищу вышеуказанных продуктов, может образовать наросты. Удаление этих наростов выжиганием, хирургическим путем, рентгеновскими лучами или лекарствами не ликвидируют причины болезни. Наоборот, после всего этого положение может ухудшиться. Чрезмерное употребление концентрированных крахмалов также является фактором, ухудшающим это состояние. Воспаление мочевого пузыря может помешать нормальному выделению мочи, вызывая повреждение стенок мочевого пузыря. Это состояние называется циститом. В мочевом пузыре могут образоваться камни или же камни могут пройти из почек. См. — «Камни в почках». У мужчин многие болезни мочевого пузыря связаны также с простатой.

Гипертония: (61, 2, 30, 15). Результат загрязненности кровеносных сосудов. Путями, которыми шлаки и токсины могут попасть в кровь, являются:

1) инъекция и лекарства, принятые внутрь;

2) отложение в крови неорганических веществ, накапливаемых в результате употребления вареной и консервированной пищи, особенно концентрированного крахмала и сахара;

3) накапливание шлака в органах и путях выделения.

Случаи высокого давления в крови в различных семьях не следует объяснять наследственностью, как многие ошибочно полагают. Основной причиной высокого давления, как показали исследования, является употребление вареной и консервированной пищи.

Пониженное кровяное давление: (61, 2, 30, 1, 29, 15). Это состояние вызывается, главным образом, недостатком питания в результате опять-таки употребления вареной и консер-

вированной пищи, а также в результате отсутствия в диете свежих, сырых овощных соков, которые очень быстро и эффективно восстанавливают красные кровяные тельца. Одной из причин низкого давления является также отсутствие отдыха. Каждый час сна до 10 час. вечера, равен 2 час. утреннего сна. Курение и употребление алкоголя является главными причинами высокого и низкого давления.

Фурункулы: (61, 30, 55), или наполненные гноем опухоли, вызваны имеющимися в крови шлаками и создающими инфекцию бактериями через половые железы или фолликулы волос. Применение серы и других лекарств может вызвать опасные последствия. Фурункулы не являются инфекцией кожи, а просто продуктами отхода (шлаками), которые организм не мог выгнать вон посредством главных органов выделения, опять-таки вследствие неправильного питания и отсутствия надлежащего внимания к организму вообще. Когда организм более не в состоянии очищаться от ядов и шлаков через основные органы выделения, то тут на помощь приходит самый большой орган выделения — кожа и ее поры.

Ботулизм: (15, 66). Отравление пищей от смертельного яда газа, выделяющегося ботулинозной бактерией при ее медленном уничтожении огнем. Этот сильнейший яд часто находится в консервированном продукте, когда эти бактерии не полностью уничтожаются варкой. Этот яд может быть также и в сосисках, мясе и в рыбных продуктах. В случае отравления обратитесь к врачу. Свежие сырые овощные соки представляют собой живую пищу, предназначенную для живых людей.

Опухоли головного мозга: (62, 61, 30, 40). Это результат шлаков в крови, свертывающихся в кровеносных сосудах мозга. Они создают давление внутри черепа, отчего и происходит нарушение речи и мышления, или человек не может двигаться, в зависимости от местонахождения опухоли. При хирургическом вмешательстве смертность достигает 50%, а такими методами, как промывание кишечника или клизмы и другими средствами очищения организма пренебрегают.

Бронхит: (61, 45, 11, 30, 37, 60, 41). Воспаление бронхиальных трубок вследствие наличия излишней слизи в организме. Это является одним из средств предупреждения нас о слишком большом накоплении слизи в организме, и когда такое предупреждение игнорируется, то организм может поднять свою температуру для удаления этого шлака. Если мы и дальше станет пренебрегать этим предупреждением, и не

будем основательно очищать наш организм, то природа наделит нас микробами и бактериями, которые начнут процесс очищения, что приведет к дальнейшим осложнениям, таким, как простуда, грипп или воспаление легких. Было весьма интересно наблюдать, как подобные больные быстро поправляются после промывания кишечника, клизм и детоксикации. Читайте главу о детоксикации.

Бурсит: (86, 30, 16). Результат нарушения образования синовиальной смазывающей жидкости в суставах. Ежедневное употребление авокадо помогает искоренению этой болезни.

Рак: (1, 61). Группы или сети эпителиальных клеток, полуголодные от недостатка надлежащей органической пищи, размножающиеся на концентрированных крахмалах и мясной пище.

См. главу «Сок моркови». Я полагаю, что одним из факторов возникновения раковых образований является продолжительное нервное возбуждение.

Карбункулы. См. «Фурункулы».

Каталепсия: (61, 2, 40, 30). Твердость в мышцах, происходящих от плохого питания нервных клеток.

Катаракта: (61, 50, 1, 40, 30). Мутная пленка, образующаяся перед глазной линзой вследствие недостатка надлежащего питания оптических нервов и мышц. Хотя хирургическое вмешательство в некоторых случаях и дает временное облегчение, но, безусловно, естественные методы дают большую и длительную пользу, чем даже самые искусные операции, конечно, если пострадавший полностью выполнит указания врача-гигиениста.

Катар: (61, 11, 30, 41, 60). Обильное выделение слизи из слизистой оболочки, вследствие того, что организм не в состоянии усваивать продукты и концентрированные крахмалы.

Ветряная оспа: (61, 30, 1, 2). Вирус ветряной оспы размножается в слизистой среде, особенно в той слизи, которая образуется из отходов переваривания молочных продуктов, концентрированных крахмалов и сахаров. Естественно, что при отсутствии такой среды вирус этот существовать не может, но если ребенка кормят коровьим молоком, злаками, хлебами, пудингами и подобными продуктами, то этот микроскопический вирус, который должен питаться, чтобы жить — будет размножаться в такой плодородной почве. Вирус— это живой патогенический микроорганизм. Ни одно живое существо не может продолжать свою жизнь без пищи. При-

меняемые часто мази посылают через кожу обратно в организм токсины, которые рано или поздно появляются вновь уже под другим названием. Метод лечения простуды (см. описание «Простуда») эффективен также при ветряной оспе.

Хорея: (61, 2, 30, 40). Детоксикация является первым шагом и дает великолепный результат, если после этого питаться свежими сырыми фруктами, овощами и орехами (любыми).

Цирроз печени: (1, 61, 30). Прямой результат перегрузки печени, когда поедается пища, богатая крахмалом, особенно белая мука, вследствие чего твердеют ткани печени.

Простуда: (61, 11, 30, 41, 60, 23) (в горячей воде). То же самое, что и катар, но в более слабой форме. Промывание кишечника или клизмы являются первым необходимым шагом для избавления от простуды. Детоксикация в течение 3-х дней давала удивительный результат. Вне всякого сомнения, предотвращение простуды самая простая вещь. После очищения организма от слизи и других шлаков и переключения на пищу, состоящую из сырых фруктов и овощей с прибавлением свежих соков, причина, вызывающая простуду, искореняется, так как натуральная пища не образует слизи. Все лекарства, прививки и инъекции приносят большие прибыли тем, которые прописывают их, а больным они не дают пользы вообще.

Колики: (61, 30). Боли в области живота, вследствие газов, обычно образующихся при неправильном сочетании пищи и накопления шлаков в организме. Дети, растущие на сырой растительной пище и соках, не имеют колик. При коликах клизмы дают более или менее быстрое облегчение.

Колит: (61, 30, 1). Воспаление толстой кишки вследствие запоров и от умственной или органической нервозности, что, конечно, расстраивает пищеварительные процессы. Однако, основной причиной появления колита является отсутствие живого органического питания, необходимого для правильного функционирования толстой кишки. Повторяю, вареная пища состоит из мертвых атомов, которые не в состоянии питать или восстанавливать клетки и ткани организма. Но мы должны помнить, что любое молоко образует слизь. Поэтому мы должны употреблять его разумно и в крайних случаях. Найдено, что вареная пища, вместо восстановления нормального состояния в толстой кишке, дает обратный эффект. Хорошо протертая морковь и другие овощи и фрукты, приготовленные так же, окажут большую пользу, если пр

...этом употреблять правильно приготовленные свежие соки в большом количестве. Клизмы при колите дают неоценимую пользу. Разговоры против клизм исходят от тех, кто более всего в них нуждается, но недостаточно осведомлен относительно физиологии питания и выделения. Боязнь того, что клизмы становятся привычкой, также основана на отсутствии знаний. Чистота — будь она внутренняя или внешняя— никогда не вредна.

Конъюнктивит: (61, 50, 1, 59). Воспаление оболочки глаза.

Запор: (61, 15, 30, 1). Толстая кишка, заполняется токсинами; образующимися вследствие отсутствия координации функции нервов и мышц толстой кишки и тонкой, что вызвано чрезмерным употреблением вареной пищи, отчего ослабляется действие кишечника. Внимательно читайте главы «Щавелевая кислота».

Тромбоз коронарных сосудов: (11, 61, 30). См. «Тромбоз».

Кашель: Результат того, что организм пытается отделаться от слизи в дыхательных путях. Полоскание горла соками только лимона или лимона, разбавленного водой, может ослабить кашель.

Спазмы: (61, 30).

Спастические сокращения мышц живота. Боли, вызванные наличием газов, образовавшихся от неправильно комбинированной пищи.

Спазмы в мышцах. Обычно вследствие избытка мочевой кислоты.

Цистит: (30, 61, 40, 29, 51). Воспаление мочевого пузыря. См. параграф «Болезнь мочевого пузыря».

Глухота: (61, 11, 30, 41). Часто причиной является наличие слизи в слуховых каналах. Иногда это происходит от давления в черепе на нервы и кровяные сосуды, связанные со слуховым аппаратом.

Разрушение костей: (61, 48, 55, 46, 1). Нарушение структуры костной ткани вследствие большого количества в диете молочных продуктов, концентрированных крахмалов и сахаров.

Разрушение зубов: (61, 48, 55, 46, 1). Распад, имеющий место вследствие отсутствия в диете органических живых атомов для питания зубов. Основной причиной является чрезмерное употребление молочных продуктов, крахмалов и сахаров.

Диабет: (61, 2, 57, 50, 40, 84, 55). Поджелудочная железа не в состоянии усвоить углеводы из-за большого количества

концентрированных крахмалов и сахаров в пище. Читайте главу о стручковой фасоли.

Понос: (1, 2). Расстройство кишечника. Организм обычно очищает толстую кишку, когда вы сами это не делаете.

Дифтерия: (61, 2, 40, 30, 47). Болезнь, вызываемая дифтерийной палочкой, обычно в горле очень часто после удаления гланд. Питательной средой дифтерийных палочек является накопление в организме отходов вследствие того, что он не в состоянии достаточно хорошо выделить их, а также из-за слишком большого количества неусваиваемой, неорганической пищи, в первую очередь крахмалов. В очищенном от токсинов и отходов организме и крови дифтерийные палочки не могут существовать

Головокружение: (30, 61, 2, 1). Вследствие накопления шлаков, организм теряет чувство равновесия. Читайте главу о детоксикации, которая помогла многим отделаться от головокружения.

Водянка: (61, 30, 29, 40, 59, 11). чрезмерное накопление воды в организме, вследствие плохого или недостаточного выделения через почки.

Дизентерия: (6, 61, 30, 1). Жидкий стул, как результат накопления слизи и других отходов. Клизмы, а иногда и детоксикация, с последующим употреблением 2—3 литров свежих соков в день дают отличный результат.

Несварение желудка (диспепсия) (61, 1, 2, 30, 15). Вследствие высокой кислотности в пищеварительном тракте.

Задержка мочи: (30, 1, 40, 59). Неполное мочеиспускание, сопровождающееся болью.

Экзема: (61, 30, 32, 40). Воспаленное состояние кожи из-за чрезмерной кислотности в лимфатических железах. Кроме этого, выделение отходов происходит через поры, вместо того, чтобы оно происходило через почки и кишечник. Читайте главу о фурункулах.

Слоновость: (61, 30, 32, 40). Воспаление и закупорка лимфатических желез, обычно из-за наличия в организме отходов.

Эмфизема: (87) — это слово означает «надуть».
Такое состояние является результатом наличия воздуха или газа в тканях, обычно в легких, или же от наличия воздуха или газа в тканях, в которых нормально не должно быть воздуха.

Энцефалит: (61, 30, 40, 37). Воспаление головного мозга в результате нарушения нервной системы или ее нездорового

состояния. Многократные клизмы, употребление 60 г петрушки 3 раза в день утром, в полдень и вечером, а также указанные соки, дают хороший результат (при этом, безусловно, необходимо питаться сырой растительной пищей).

Анурия (затруднительное мочеиспускание) (30, 40, 29). Часто является результатом наличия неорганических кристаллов щавелевой кислоты в почках или в мочевом пузыре.

Эпилепсия: (61, 15, 2, 30, 40). Нервные спазмы, вызванные чрезмерной токсемией и голоданием нервной системы. Она иногда может быть вызвана наличием глистов в толстой кишке. Такой случай был у молодой женщины 24-х лет. После 28 последовательных промываний толстой кишки у нее выпала масса глистов. После еще нескольких промываний ее толстая кишка совершенно очистилась от них, а ее эпилептические приступы больше не повторялись. Этот случай может быть был совпадением, но другие подобные случаи были поучительны.

Рожа: (61, 2, 30, 40). То же самое, что и экзема. Причина обеих болезней одна и та же.

Болезнь глаз: (1, 61, 50). См. параграф о катаракте.

Усталость: (1, 61, 30). Признак того, что клетки организма не получают достаточно живых органических атомов в пище для обеспечения необходимого притока новой энергии. Усталость является предшественником болезни. Ее следствием является разрушение клеток тканей и постепенное накопление продуктов распада (шлаков) в организме. Если их не удалять, то это сделают бактерии. Для восстановления нормального состояния организма лучшими методами являются отдых, сон, очищение толстой кишки и употребление большого количества соков.

Ожирение: (61, 15, 30, 42). Чрезмерное образование жировых клеток и тканей вокруг органов.

Болезнь желчного пузыря и камни в нем: (30, 61, 40, 29, 23), (один лимон в стакане горячей воды).

Вареные жиры и жареная пища являются главной причиной расстройства функции желчного пузыря. Смотрите главу о болезнях желчного пузыря. Камни и песок в желчном пузыре представляют собой накопление неорганического кальция и других неорганических веществ в желчном пузыре вследствие того, что организм не в состоянии усваивать их. Все крахмалы, хлеб и крупяные изделия изобилуют таким неорганическим кальцием. Употребление большого количества подобной пищи может образовать большое количество камней и песка в желч-

пом пузыре. Выпивая сок одного лимона в стакане горячей воды без подслащения, несколько раз в день в течение 3—4 недель, пейте в то же время указанные выше соки и они растворят эти камни. Природа никогда не имела в виду то, чтобы желчный пузырь человека удалялся хирургическим путем. Желчный пузырь необходим для нормального функционирования печени. Однако если мы, по причине нашего незнания ее функции, готовы подвергать ее хирургическому вмешательству, то в этом должны винить только самих себя и никого другого.

Гастрит: (61, 15, 30). Беспокойство из-за чрезмерного образования газа, являющегося следствием неправильного сочетания пищи. Все мучные, крупяные изделия и сахара имеют тенденцию вызывать гастрит, а алкогольные напитки делают это быстрее, чем любой из вышеуказанных продуктов. Горячие приправы, содержащие горький перец, горчицу, уксус, табак и т. д., также вызывают гастрит. Сырая растительная пища, очень мелко нарезанная или проведенная через мясорубку, намного полезнее, чем вареная.

Железы. Каждая железа в организме имеет определенное отношение к каждой другой железе, стимулируя ее, подавляя ее или тем или иным путем регулируя ее. Глупо удалять гланды, не понимая, какое действие может оказать это на организм. Разумно знать о том, как правильно питать железы, чтобы установилось полное взаимодействие между ними. Следует знать, из каких минеральных и химических веществ они состоят и знать соки, которые наиболее эффективно питают их.

Подагра: (61, 2, 30, 29, 15, 40, 59). Воспаление связок суставов или костей или же оболочек костей в результате чрезмерного употребления жиров, а также алкоголя и других раздражителей. Подагра и ревматизм почти близнецы.

Песок в почках: (30, 40, 59, 23) (один лимон в стакане горячей воды). Неорганические вещества, главным образом, кальций, находящиеся в хлебе и в других концентрированных крахмалах, образующие зернистые образования в почках.

Волосы: (53, 66). Читайте главу о соке люцерны.

Дурной запах изо рта: (61). Это происходит вследствие задержки гниющих отходов пищи в организме. Детоксикация удаляет эти отходы.

Головная боль: (61, 2, 30, 55, 15). Одно из 200 проявлений того, что организм перегружен продуктами отхода. Это является предупреждением организма о том, что необходимо основательно очистить его, восстанавливая нормальный состав

кровя, и ликвидировать ее чрезмерное давление в области головы.

Заболевания сердца: (61, 2, 30). Обычно является результатом закупоривания отдельных кровеносных сосудов, которые в свою очередь создают чрезмерную нагрузку на сердце. Ведь сердце имет величину с кулак и весит примерно 300 г, но тем не менее при каждом сокращении выталкивает 170 г крови. Это кажется немного, но за 24 часа, при нормальных условиях оно перекачивает 19000 литров крови. При нормальных условиях за 70 лет сердце делает 3 миллиарда ударов. Для того, чтобы оно выдержало такую нагрузку, нам следует больше заботиться о нем, а также обо всем организме вообще. Кровь носит с собой к сердцу все, что подбирает в организме. Молекулы крахмала, находящиеся в хлебе, в мучных и крупяных изделиях, будучи нерастворимыми в воде, имеют тенденцию закупоривать кровяной поток. В этом случае создается чрезмерная нагрузка на сердце и возникает болезнь его. Давление газов в области селезеночного угла в левой части поперечной толстой кишки также способствует болезни сердца.

Геморрои: (61, 62, 2). Коагуляция (свертывание) фибрина крови в мертвых концах кровеносных сосудов нижней части прямой кишки, как результат поедания слишком большого количества хлеба, крупы и других продуктов, содержащих крахмал.

Удаление геморроя хирургичесим путем или при помощи электрической иглы представляется великолепным занятием для всех, кроме пациента.

Рецидив в этом случае рано или поздно неизбежен, если причина, а именно, отходы в крови, не ликвидирована.

Кровяное давление. Смотрите «Высокое кровяное давление».

Импотенция: (15, 1, 30, 27, 40, 31, 59). Потеря способности к половому акту и размножению.

Грыжа: (61, 1, 2, 15, 30). Смещение какого-либо внутреннего органа из его нормального положения полностью или частично. Причина — недостаток упругости окружающих органы тканей.

Несварение желудка: (23, 61, 1, 30, 15) (1 лимон в стакане горячей воды).

Результат плохого переваривания несовместимых продуктов питания. Это может также произойти от принятия пищи в беспокойном состоянии, страхе или при других отрицательных эмоциях.

Детский паралич: (61, 40, 32, 1, 2). Это болезнь называется также полиомиелитом. Вирус, являющийся причиной этой болезни, не может существовать в здоровых тканях. Но если уж такой вирус проник в организм, то здравый смысл подсказывает лишить вирус его пищи, то есть уничтожить и удалить из организма все отходы. Читайте главу о детоксикации. В любом случае, предотвращение такого состояния заключается в правильном питании, состоящем из живой, органической растительной пищи без варки или обработки. Для восстановления нормальной функции организма, это условие является обязательным. Употребление лекарств замедляет восстановительный процесс клеток и тканей. Я уверен, что детский паралич происходит скорее из-за употребления пастеризованного молока, сахара, крахмалов, круп и безалкогольных напитков, чем по какой-либо другой причине.

Грипп: (61, 11, 2, 30, 41, 55). Вызывается чрезмерным накоплением в организме отходов пищи и продуктов обмена, являющихся как питанием, так и средой для размножения патогенических бактерий, действующих, в основном, на дыхательные органы. Сопровождается температурой, ослаблением нервной системы с последующей слабостью.

Нарушение умственного развития: (61, 37, 30, 1, 15, 2, 40, 59). Это следствие большого количества токсинов в организме и недостаточного количества органической пищи. Однако чаще всего причиной является умственная перегрузка, вызываемая страхом, гневом и подобными отрицательными эмоциями.

Бессонница: (61, 37, 30, 22). Вызывается нервным напряжением или высокой кислотностью в организме.

Чесотка: (61, 30, 15, 1). Неприятное состояние, вызываемое некоторыми бактериями, пытающимися покинуть организм через поры кожи. В результате образуются фистулы, сопровождаемые сильной чесоткой.

Желтуха: (61, 30, 29, 40, 1). Результат перегрузки печени, выводящей желчь посредством лимфатической системы через поры кожи.

Болезни почек: (30, 61, 40, 29, 59). Чрезмерное накопление мочевой кислоты и т. д. Результаты плохого и недостаточного выделения из организма продуктов распада мясных продуктов. Основными факторами болезни почек являются также пиво, вина и ликеры.

Ларингит: (61, 1, 30, 15). Воспаление дыхательного горла вследствие наличия шлаков в организме.

Белокровие: (лейкоз). (1, 26, 48, 53). Быстрое увеличение числа белых кровяных шариков, вызывающих уничтожение красных кровяных шариков, как результат недостатка органических атомов в диете — слишком много вареной пищи, крахмалов, сахара, мяса, недостаточного количества сырых фруктов, овощей и свежих соков.

Бели: (61, 11, 80, 2, 40, 41, 60, 59). Чрезмерное образование или накопление слизи в женских половых органах и проходах.

Болезни печени: (30, 61,1, 29, 40, 46). Результат употребления большого количества вареных и концентрированных крахмалов, сахаров, жиров и мяса. Пиво, вина и ликеры также являются основным фактором заболевания печени.

Низкое кровяное давление. Результат использования пищи, лишенной витаминов. Смотрите параграф «Пониженное кровяное давление».

Меланхолия: (61, 7, 2, 30, 15, 37). Токсическое состояние организма и истощенная нервная система, приводящие к мрачным мыслям, отсутствию уверенности в себе.

Менингит: (61, 30, 2, 1). Наличие в организме бактерии менингококка, вследствие накопления отходов, которыми она питается и размножается. Когда организм здоров, то бактерия погибает от недостатка пищи или выходит вон из тела, не причиняя вреда.

Климакс: (61, 32, 73, 30, 2). Наказание женщинам за то, что едят вредную пищу, не способную питать кровь и органы вообще так, чтобы они быстро и постоянно восстанавливались.

Мигрень: (61, 2, 30, 15, 47, 37). Загрязненная кровь и плохо питаемые нервные центры вызывают сильные боли, обычно в одной половине головы.

Обширный склероз: (61, 40, 59, 2, 1). Состояние, когда разрушается нервная система вследствие голодания нервных и мозговых (головного и спинного мозга) клеток. Эта болезнь представляет самое яркое доказательство разрушительного действия крахмалов и круп, употребляемых в качестве пищи для людей. За время моих 50-летних наблюдений я не встречал ни единого случая полного исцеления у больных, употребляющих хлеб, крупы и другую содержащую крахмалы пищу. Но многие медленно выздоравливали, питаясь исключительно сырой растительной пищей и выпивая ежедневно до трех литров свежих сырых соков с частым промыванием толстой кишки. Самой большой опасностью при этой болезни является нежелание следовать вышеуказанному, что вызывает дальнейшие осложнения.

Нефрит: (61, 30, 40, 29, 59). Воспаление почек вследствие чрезмерного накопления кислоты.

Невроз: (61, 37, 30, 40, 15). Раздражение некоторых нервных центров вследствие недостатка органической щелочи.

Невралгия: (61, 37, 30, 40). Сильная боль в области нерва, который плохо питается.

Неврастения: (61, 37, 2, 30, 40, 55). Функциональная депрессия нервной системы, вследствие недостатка органических веществ, являющаяся результатом длительного нервного напряжения, беспокойства или чрезмерной работы.

Неврит: (23, 30, 61, 40). Обычно является результатом давления кристаллов мочевой кислоты на мышечные ткани и нервы, вызывающего сильную боль. Одной из основных причин наличия такого большого количества мочевой кислоты, насыщающей мышечные ткани и образующей кристаллы, является употребление мяса.

Нимфомания: (61, 2, 30, 15, 29, 40). Ненормальное влечение к половому акту у женщин, вследствие чрезмерного употребления острых приправ, алкоголя, курения или неправильного сочетания пищи. Иногда это является следствием функционального расстройства и физических ненормальностей органов, что легко поправимо.

Ожирение: (61, 1, 30, 15, 34). Чрезмерное образование жировых тканей, вызванное несовместимой пищей и употреблением большого количества крахмалов и сахаров. Иногда это происходит из-за нарушения функций желез.

Пониженные окислительные процессы: (61, 30, 37, 46, 55). Недостаточное усвоение кислорода, вследствие малого количества органического железа в организме.

Паралич: (61, 10, 30, 6). Потеря контроля или координации мышцами, производящими произвольные и непроизвольные движения, вследствие голодания нервных центров.

Воспаление легких: (61, 30, 11, 41). Воспаление тканей легких из-за наличия ненормального количества слизи и других отходов в организме, в результате употребления молока и чрезмерного поедания концентрированных крахмалов и сахаров.

Беременность. Без исключения, это является самым важным периодом в жизни еще не родившегося ребенка. Плохие привычки, курение, употребление как алкогольных, так и безалкогольных напитков, а также питье молока (особенно пастеризованного), употребление большого количества концентрированных крахмалов, сахаров матерью во время бе-

ременности, ведут к дегенерации или нехватке минеральных веществ у ребенка. Сырые фрукты и овощи, представляющие живую органическую пищу, с добавлением большого количества свежих сырых соков овощей, являются идеальной пищей для матери. При таком режиме питания мать и дитя получают отличное здоровье, Попробуйте сами! Читайте главу о соке моркови.

Изжога: (30, 61, 29, 40, 59). Сильное ощущение жжения, вследствие наличия большого количества мочевой кислоты и других отходов в организме, вызванное брожением и гниением неправильного сочетания пищи.

Ангина: (61, 30, 2, 1). Воспаление горла вследствие наличия большого количества продуктов распада организма и отходов пищи. Когда образуется абсцесс, то отходы собираются в области миндалевидной железы. При этом хорошо помогает детоксикация.

Рахит: (61, 1, 48, 37, 6, 30, 46). Недостаток органического кальция и других элементов, вызывающих деформацию, размягчение или гибкость костей.

Камни в почках: (23, 30, 61, 40, 29, 28, 59) (1 лимон в стакане горячей воды). Неорганические вещества, главным образом, кальций, находящийся в концентрированных крахмалах, образующих камни.

Ревматизм: (23, 30, 61). Мясо и любые мясопродукты не могут перевариться без того, чтобы не накапливать большого количества мочевой кислоты в организме. (Читайте главу о соке моркови, свеклы и огурцов). Задерживаясь в организме, эта кислота рассеивается в мышечные ткани и рано или поздно кристаллизуется. Острые кристаллы мочевой кислоты причиняют боль при ревматизме.

Склероз: (61, 62, 32, 30). Затвердевание любой ткани в организме (см. «Обширный склероз»).

Болезни половых органов: (61, 30, 2, 15, 40, 29, 28). Воспаление и ослабление органов вследствие отсутствия достаточного количества органических питательных веществ, вызывающее нарушение функций, а также наличие отходов, способствующих размножению микробов.

Бессонница: (61, 22, 37, 30). Результат чрезмерного нервного напряжения и недостаточного выделения отходов из организма.

ПАМЯТКА

Теперь у Вас есть необходимые знания, чтобы начать совершенно новую жизнь, если Вы, как надеется автор, прочитали эту книжку внимательно от начала и до конца.

Следующим шагом является действие. Вы можете прочесть хорошую книгу о путешествии и избрать место, которое захотели бы посетить, но пока Вы не накопите денег для путешествия и не изберете наилучший вид транспорта и время отправления, Вы не будете действительно ощущать реальность этого путешествия и наслаждаться им. Потребуется много хлопот, чтобы решиться на коренную перемену в жизни, особенно, когда это касается ваших сложившихся в течение всей жизни привычек питания, которые, вероятно, в корне неправильны.

Предупреждение болезни является разумным шагом в жизни, и все молодые люди, которые еще здоровы, должны прочесть эту книгу и осуществить указанные в ней принципы в своей жизни, вместо того, чтобы ждать, пока заболеют, и уж тогда пытаться что-то сделать для восстановления своего здоровья.

Содержание этой книги рассчитано на ВАС. Вам восемь или восемьдесят — это не важно.

Здоровье является неоспоримой основой для удовлетворения жизненных запросов, удач, как социальных, так и экономических. Природа наделила Вас телом, которое является ЧУДОМ, а что Вы делаете с ним?

СПЕРВА НАУЧИТЕСЬ — ПОТОМ ДЕЙСТВУЙТЕ — ибо независимо от того, в каком состоянии находится Ваш организм в данное время, ЕГО МОЖНО ИЗМЕНИТЬ.

При отличном здоровье и энергии мозг в состоянии работать ясно, и любые проблемы и трудности могут быть легко преодолены.

Впереди цели, которые ВЫ должны достичь.

УЧИТЕСЬ!!!

ПОДГОТОВЬТЕ СЕБЯ!!!

Содержание

УОКЕР Н. В.

Лечение сырыми овощными соками

Под редакцией доктора медицинских наук Р. Д. Поуп

Составители: Н. Александрова, М. Пильникова

Художник В. Елистратов

Редактор П. Дедов

Технический редактор Л. Ползунова

Корректор Н. Михневич

При участии ПКП «Каскад».

Сдано в набор 25.02.93. Подписано в печать 19.03.93. Формат 60×84/16. Бумага газетная. Тираж 30000. Заказ 1706.

Цена договорная.

Типография «Пензенская правда». 440026, ул. К. Маркса, 16.



PHOTOS BY ANDREY G AKA DONUT190